

دليل الأخصائي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنيًا



عثمان سيد قطب

طارق حسين

بهاء الدين جلال

دليل الاختصاصي الرياضي
لتخطيط البرامج
للمعاقين ذهنيًا

دليل الأخصائي الرياضي
لتخطيط البرامج للمعاقين نهديًا

تأليف

بهاء الدين جلال

تدمك : 978_977_380_242_0

رقم الإيداع : 2009 / 17155

جميع الحقوق محفوظة للناسر

الطبعة الأولى 1431هـ / 2010م

الناسر



هاتف وفاكس : 22620348 (00202)

الموقع الإلكتروني

www.darelloom.com

البريد الإلكتروني

daralaloom@hotmail.com

daralaloom2002@yahoo.com

دليل الاختصاصي الرياضي

لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنياً

طارق حسيه

عثمان سيد قطب

اختصاصي رياضي مركز دعم الجمعيات لتدريب

اختصاصي رياضي مركز دعم الجمعيات لتدريب

وتأهيل المعاقين ذهنياً

وتأهيل المعاقين ذهنياً

بهاء الدين جلال

مدير مركز دعم الجمعيات الأهلية لتدريب

وتأهيل المعاقين ذهنياً



إلى قرّة عيني . . . إلى فلذات الأكباد من المعاقين ذهنياً الذين كرسّتهم لهم حياتي منذ أكثر من خمسة وعشرون عاماً ، وأسعى بكل فكري وجهدي وطاقتي لأقدم لهم أحسن رعاية ممكنة وأسبر بهم ومعهم إلى بر الأمان .

نظراً لزيادة أعداد المعاقين ذهنياً بالوطن العربي نتيجة لزواج الأقارب كأحد الأسباب الرئيسية للإعاقة الذهنية ، أسست الجمعية النسائية بجامعة أسيوط للتنمية كإحدى جمعيات المجتمع المدني التي تهتم اهتماماً بالغاً بهؤلاء الأطفال وامتد نشاطها إلى جميع مراكز محافظة أسيوط حيث افتتحت فصول للإعاقة الذهنية بقرى ريف جنوب مصر لتصل لهم الخدمة مباشرة أسوة بأمثالهم في المدن .

ولما كانت المكتبة العربية تفتقر إلى وجود كتب علمية مبسطة باللغة العربية تتناول فيها الإعاقة الذهنية من النواحي الاجتماعية ، النفسية ، الرياضية ، الفنية ، التأهيلية وبرامج الرعاية المختلفة ، رأيت ومعي مجموعة من الشباب المتحمس الواعي من العاملين بالجمعية النسائية بجامعة أسيوط للتنمية أن نعد بعض من هذه الكتب العلمية التي تساعد القائمين بهذا العمل من مدرسين ومشرفين وأولياء أمور في تفهم ودراسة الموضوعات الخاصة بالإعاقة الذهنية والتي يؤدي إلى تقدم وتحسن مثل هذا الحالات من الإعاقة .

ولاني لا أملك إلا أن أشكر الله عز وجل على توفيقه لي وسداد خطاي نحو الإسهام والمشاركة في رعاية المعاقين ذهنياً ومتبعة الإعداد بهذه الكتب الهامة والمفيدة في هذا المجال . . . وأسأل الله سبحانه وتعالى علماً نافعاً وقلباً خاشعاً وعملاً متقبلاً وأن يوفقنا إلى كل ما يحبه ويرضاه .

الأستاذة الدكتورة / حليّة حماد الحسيني

رئيس مجلس إدارة

الجمعية النسائية بجامعة أسيوط للتنمية

تقديم

إن الرياضة للمعاقين ليس مجرد لعب ولكن الرياضة لعب وعلاج وترويح وإكساب مهارات وتعديل سلوك فمن خلال الرياضة يمكن تطوير الأداء لأطفال المعاقين وكذلك الرياضة احد أهم وسائل دمج المعاقين في المجتمع فالرياضة الموحدة تعمل على توسيع فرص الممارسة الرياضية للمعاقين وغير المعاقين من خلال مشاركتهم في البرامج الرياضية المختلفة، وتساعد على عملية اندماج المعاقين في المجتمع، كما تتيح لغير المشاركين في أية برامج رياضية فرصة المشاركة في مثل هذه البرامج من خلال الاشتراك في الأولمبياد الخاص الذي يقوم بتنظيم تلك البرامج الرياضية.

تعمل الرياضة الموحدة على تطوير المهارات الرياضية في بعض الألعاب المحددة للاعبين لتعطي الفرصة لتنمية ورفع بعض قدراتهم ومهاراتهم، فهي تعتبر تجربة لخوض المسابقات من خلال المشاركة في المنافسات التي تنظمها الأولمبياد الخاص أو أي مؤسسة رياضية محلية، وتساعد الرياضة الموحدة على الاندماج الهادف بواسطة إرشادات وقوانين الأولمبياد الخاص والرياضيات الموحدة التي تضمن لكل فرد في الفريق مكان ذو قيمة، وترفع كذلك من الوعي الاجتماعي فيما يتعلق بقدرات وأحاسيس اللاعبين من خلال مشاركتهم في الأولمبياد الخاص، كما تعتبر الرياضة الموحدة من أهم نظم التطور الفردي التي تساعد أعضاء الفريق على تطوير قدراتهم الذاتية وصدقاتهم الخاصة، وإتاحة القدرة لاستيعاب بعضهم في إطار من الارتباط والتعاون في الفريق الواحد، وتحقيق نوع من الاندماج في المجتمع المحلي بتقديم الدعم اللازم من خلال المنظمات المحلية الرياضية والترفيهية المختلفة لإشعار اللاعبين بأنهم جزء منه، وتوفير فرص وبدائل للاعبين المشاركين والغير مشاركين في الأولمبياد الخاص، وأخيراً تعمل الرياضة الموحدة على مشاركة أفراد العائلة بإتاحة الفرص لأقارب اللاعبين من الانضمام للفريق الرياضية كشركاء في الفريق أو مشرفين.

إن هذا الكتاب بما يحويه من فصول تحتوى على العديد من الموضوعات التي تهتم مدرس التربية الرياضية في كيفية تنظيم الحصة للمعاقين ذهنيا وكيفية وضع أهداف الحصة والبرنامج التدريبي التريوي على مدار الأسبوع والعام الدراسي كما أن هذا الكتاب يعتبر مرجع لتنظيم البطولات للمعاقين ذهنيا فهو يعنى بعملية تخطيط البرامج الرياضية سواء داخل المدرسة أو المؤسسة التعليمية أو داخل النادي أو في الحياة العام

بهاء جلال

الفصل الأول

طرق التدريس

المحتويات

- ماهية طرق التدريس
- خصائص التدريس
- مراحل التدريس
- اختيار طرق التدريس
- الشروط الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية
- العناصر الأساسية للتعلم الجيد
- تقسيمات الأهداف
- مكونات درس التربية الرياضية
- تقسيمات درس التربية الرياضية
- شكل كتابة الألعاب الصغيرة
- التعرف على أوضاع التمرينات
- العوامل التي تساعد التربية الرياضية فزي تحقيق لهدافها
- إغراض التربية البدنية العامة بالإضافة للفتات الخاصة
- دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال
- عناصر اللياقة البدنية
- تمرينات لعناصر اللياقة البدنية
- فوائد اللياقة البدنية
- درس التربية الرياضية

طرق التدريس

ما هي طريقة التدريس :

أ- الطريقة : .

هي المذهب أو السيرة ، المسلك " هي البناء المحكم لنسق أعمال التعليم " أي هي توصيل المعلومات أو اكتساب المعلومات ، والطريقة التدريسية بمفهومها القديم تعنى الخطوات التي يسلكها المعلم لعرض مادته الدراسية على تلاميذه بعد إعدادها بهدف تيسير عملية الحصول عليها .

أو هي عبارة عن أسلوب مدرس . من أساليب العمل يستخدمه المعلم لإدارة وتهيئة جو التعليم وتوجيه نشاط التلاميذ توجيهها صحيحا .

ب- التدريس : .

سلوك تربوي موجه يساعد التلاميذ والأطفال على القيام بنفسه لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة .

خصائص التدريس : .

- 1 . انه فن التأثير في الآخرين - التأثير متبادل فيه بين المعلم والتلميذ يستطيع من خلاله أن يظهر قدراته الادائية للمهارة .
- 2 . علم له أصول وقواعد ومبادئه يمكن تعلمه والتدريب عليه وملاحظته وقياسه .
- 3 . انه يعتمد على مهارات وعمليات الاتصال الفعال - بين المدرس والأطفال . أو الأطفال مع بعضهم .
- 4 . يتعامل مع بشر ومن خلال مواقف حيه مثل مواقف اللعب .
- 5 . يعتمد على التنوع في أساليب التدريس لان المتعلمين ليسوا سواء .
- 6 . يتيح فرص التفكير والتعبير الحر للأداء الحركي .

مراحل التدريس :

أولاً : ١. التخطيط : .. أهم خصائصه .

- 1- مرحله منطقية
- 2- خاليه من التفاعل
- 3- بطيئة الحركة
- 4- تتسم بالتأمل
- 5- يغيب فيها التعزيز

ثانياً : ٢. التنفيذ : .. أهم خصائصه .

- 1- مرحله نفسيه
- 2- مليئة بالتفاعل
- 3- تتسم بالتنفيذ والأداء
- 4- سريعة الإيقاع
- 5- يكثر فيها التعزيز

ثالثاً : ٣. المتابعة : .. أهم خصائصه .

- 1- التفاعل بها واحد لواحد وقد يكون جماعي
- 2- تسعى للتوجيه الإرشادي
- 3- متوسط الإيقاع
- 4- استرجاعه
- 5- تعتمد على التعزيز

اختيار طريقة التدريس :

- هناك عدد من المعايير التي يمكن توافرها عند اختيار طريقة التدريس :
- 1- الهدف من التدريس
 - 2- الإمكانيات المدراسيه
 - 3- مهارات المدرس
 - 4- الشخصية للمدرس
 - 5- طبيعة وخصائص ومستوى التلاميذ

الشروط الواجب توافرها في مديس التربية البدنية :

- 1- قوة الشخصية
- 2- حسن التصرف
- 3- تحمل المسئولية
- 4- مرونة في التنفيذ

- 5- القدره على الابتكار
- 6- سرعة البديهة
- 7- نموذج يحتذى به
- 8- الأيمان بأهداف التربية البدنية وأهميتها
- 9- رياضي ممارس للنشاط معين
- 10- ملم بمختلف الانشطة البدنية

العناصر الأساسية للتعليم الجيد . :

كان لابد من وجود مادة منهجية وتعليم ذو نوعية عالية المستوى . فحدثت عدة دراسات أسفرت عن تحديد هذه العناصر بطريقه علمية . وهذه العناصر أساسيه للتعليم يجب مراعاتها في درس التربية البدنية .

أولاً : . تحديد الأهداف . :

لابد عند وضع درس التربية البدنية من تحديد هدف الدرس بحيث يجب إن تكون أهداف الدرس محور التركيز لكل الانشطة التعليمية التي يتم تقديمها . لان الأهداف تحدد بؤره الاهتمام للاعداد لخطة الدرس وتجعل تحديده وتصميمه اسهل عندما يتم تعلم الفرد المعاق . كما أنها تشجع المدرس على إلقاء نظره على نوعية المهارة التي يحتاجها الفرد المعاق .

ويجب أن تتميز الأهداف بالنقاط التالية . :

1. يسهل ملاحظتها : إذا كان الهدف غير ملحوظ فلا يستطيع المدرس أو الفرد المعاق تحديد متى يتم تحقيقه فلا بد من توافر السهولة في الهدف .
2. تحديد المحتوى الذي سيتم تعلمه : لابد أن يقوم المدرس عند وضع الدرس التربية البدنية أن يحدد ما هو متوقع تعلمه حتى يشعر المدرس والفرد المعاق بارتياح اكبر نحو الموقف التعليمي .

ثانياً : . اختيار وتحليل المهام . :

الأطفال المعاقين يختلف كل منهم عن الآخرين في مستوى النضج والتنمية مهاريه البدنية ، واختيار المهارة التعليمية عند مستوى الصعوبة التصحيح في الدرس التربية البدنية ، يمثل تحدى لمعلمي التربية البدن ((في أي مستوى مهارى أو حركي أبدا التعلم)) هذا سؤال بطرا على خاطر

المدرس فلا بد له أن يختار المستوى المدخلى المناسب لتعليم المهارة وفرض عدد اختيارات أخرى والقيام بتحليلها .

للوصول إلى اختيار أفضل يؤدي بالطفل المعاق إلى تعليم المهارة المرجوة .

ثالثا : . الإدخال وإعطاء النموذج : .

أنها عملية إعطاء التلاميذ المعلومات والنماذج أي العرض ومعلومات الإدخال مع مراعاة الآتى :

- (1) تعريف المهارة ، الأجزاء المكونة للمهارة ، متى تستخدم المهارة ، لماذا تستخدم المهارة ؟
- (2) الاختصار في وصف المهارة في زمن قصير .
- (3) تقديم المعلومات في أوضح وأبسط صورها .
- (4) ركز التعلم في نقطة واحدة أي ركز على مفهوم واحد فقط فمثلا " ضرب الكرة بالقدم اليمنى فقط " في ذلك الدرس .
- (5) قدم المادة من خلال عدد من الأساليب ((عرض مرئي - المناقشة)) لأن الطفل المعاق يتعلم عن طريق التنوع في الأساليب وخاصة الجاذبة لانتباهه إعطاء النماذج في التربية البدنية من أسرع وأكفا الطرق لتعليم نشاط بدني ولا بد من أن يكون العرض سليم للنموذج ، ويكون العرض سليم للنموذج من خلال : -

- 1 . عرض الطريقة الصحيحة لأداء المهارة .
- 2 . وصف الأسلوب الصحيح للمهارة .

أي لا بد أن يكون العرض واضحا وغير غامض حتى يتم تركيز الانتباه في الاتجاه الصحيح للأداء . وإذا استخدم المدرس أحد الأطفال المعاقين كنموذج للعرض يجب أن يصحب الأداء وصفا شفويا للنشاط الممارس بواسطة المدرس .

رابعا : . الملاحظة ومراجعة فهم التلاميذ : .

لا بد أن يقوم المدرس بملاحظة مدى فاعلية الطفل المعاق في التعليم ومد فهم واستيعاب العرض للمهارة التي أقيمت عليهم .

خامسا : . التدريب الموجه : .

يهدف التدريب الموجه إلى تنمية نماذج المهارات الصحيحة - وقيام الطفل المعاق بأداء المهارة ككل وبطريق صحيحة يكون بمثابة فرصة يدرك من خلالها الطفل المعاق كيفية تلائم أجزاء المهارة مع بعضها البعض .

سادسا : . الختام (التقويم) : .

الغرض من هذه المرحلة مراجعة التعلم الحالية وهذا يزيد من فهم واستيعاب التلاميذ وذلك بمراجعة ما تعلموه ومناقشتهم في المهارات البدنية التي تم تعلمها من خلال الممارسة .

تقسيمات الأهداف

القد من عملية التصنيف هو توجيه العملية التعليمية وإيجاد نوع من التوازن ، وتنوع الخبرات المتعلمة لأعداد الطفل المعاق مكتملة عقليا ، ووجدانيا ، وحركيا .

- وتوجد عدة تقسيمات للأهداف من أهمها تصنيف بلوم bloom

وكرا ثول لانه من اكثر التصنيفات شمولية في الفكر التربوي أكثرها فائدة في مجال التعرف على الأهداف التوجيهية وتحديدتها ويتفق في ذلك كل من : -

نورمان جرونلند ومحمد عزت عبد الموجود وآخرون ، والدمرداش سرحان حيث قسمت فيه الأهداف إلى ثلاثة مكونات رئيسية تمثل مجالات نواتج عملية التعليم .

وكل مجال يتضمن مستويات في سلم مرتبه ومتدرجة من السلوك البسيط إلى الأصعب تعقيدا ومن الأقل إلى الأكثر أهمية على النحو التالي :-

المجال المعرفي : . (الفكري)

يتمثل في تنمية المعلومات والقدرات العقلية . حيث تعد الأهداف المعرفية أكثر المجالات الأهداف التعليمية انتشارا في المناهج والتربية البدنية كمجال حركي لا يغفل أهمية المعارف في تعلم الحركات والمهارات المتضمنة في مناهج التربية البدنية والذي يقوم بدوره على أساس

التطوير المعرفي عند الأطفال المعاقين بعدة طرق من خلال التحصيل الأكاديمي وعمليات التفكير أثناء ممارسة ألا نشطة الحركية والمهارية .

- ويتضمن المجال المعرفي مستويات تتابعيه مترابطة لزيادة المعرفة .

1. المستوى الأول : التذكر

وهذا من المستوى من التسمية يتبين لنا انه عند تعلم الطفل المعاق ماره معينه ، وعندما يطلب منه إعادة المهارة يسترجمها أي يتذكرها ويؤديها .

مثال : - أن يتذكر الطفل المعاق عدد أرقام معينه قد تم حفظها لاحقا عندما يطلب منه ذلك .

2. المستوى الثاني : الفهم

ويقصد بالفهم هو قدرة الطفل المعاق على أدراك معاني الحركات البدنية . وان يستطيع أن يميز الطفل بين مهارة وأخرى .

3. المستوى الثالث : التطبيق

و هو يتضمن القدره على التذكير والفهم معا .

4. المستوى الرابع : التحليل

وهو قدره عقليه تعتمد على معرفة وفهم كل المحتوى المعرفي . وإدراك الأسس التنظيميه للمجال المعرفي .

مثال : .

أن يوضح الطفل اوجه النشاط والاختلاف في أشكال الكره ((أي أنها مدورة ولكن تختلف في اللون والجم ونوع الاستخدام)) .

المجال الوجداني (العاطفي)

أثناء عملية التعليم يهتم معلم التربية البدنية بالأنشطة التي يساعد على تعديل وتطوير الاتجاهات إيجابياً نحو التربية البدنية - وأيضا تدعيم القيم ويصفه خاصة ذات العلاقة الوثيقة بالأخلاق مثل تنمية الروح التعاوني كما هو في الأنشطة الجماعية بل أيضا في الأنشطة الفردية .

- وتعليم الأطفال المعاقين الطاعة من خلال تنفيذ قانون الممارس للأنشطة الرياضية .
 - وكذلك النظام من خلال النشاط الرياضي .
 - وأيضا النظافة واحترام الأكبر وتسامح وغيرها من التقاليد والعادات السلوكية يمكن من خلال ممارسة الأنشطة البدنية حيث أن الأهداف في المجال الوجداني تعنى بالاحاسس والانفعالات والمشاعر وكذلك بالاتجاهات والميول والقيم ونواحي التفوق والتقدم .
- ### المجال النفسي الحركي :

ويحتوي هذا المجال على معرفة الطفل المعاق على اتجاهات أعضاء الجسم . والحواس وأدراك شمولية الجسم - والاتزان - والتوافق والتحكم في أعضاء الجسم

مكونات درس التربية الرياضية

درس التربية الرياضية : .

- ويمثل الدرس وحدة ذات هدف لتعليم - الدرس يمثل المجال الزمني المخصص لتدريس موضوع ما وهو محدد في التربية الرياضية تبعاً للخطط الموضوعية .
- المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي ، بجانب بعض المهارات الأخرى الخاصة بالمعاقين ذهنياً مثل برنامج رعاية الذات والأكاديمي والإدراكي وغيرها من البرامج . .

تقسيمات درس التربية الرياضية

درس التربية الرياضية يتضمنه ما يلي :

- " المقدمة - الأعداد البدني - الوحدات الاساسيه - الألعاب - الختام " .
- وقبل هذا الدرس كان يوجد درس آخر أطلق عليه في ذلك الوقت " الدرس التقليدي " وكان يشمل على الأجزاء التالية : -
- ((المقدمة - التمرينات - النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي - الختام)) .
- وكل جزء وبالرغم من الاختلاف في التقسيمات لأنه توجد خلافاً جوهرية ، ولكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس .
- ومهما حدث من تطورات في تقسيمات الدرس الداخلية فإن هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض يرتبط تماماً بالجزء الآخر ويتوقف عليه وهذه الأجزاء هي : - ((الجزء التمهيدي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي)) .

أولاً : . الجزء التمهيدي

ويتضمن هذا الجزء ما يلي : ((الأعمال الاداريه - الإحماء - الأعداد البدني)) .

1 . الأعمال الاداريه : .

- وتمثل في الدرس فيما يلي : -
- اصطحاب المعلم للمتعلمين من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية
- اخذ الغياب لأطفال الفصل . بسرعة لتوفير الوقت .

2 . الإحماء : .

- يجب أن يؤدي الإحماء من وضع الانتشار الحر في الملعب .
- يجب أن يكون الإحماء مناسب مع النشاط الممارس بالدرس .

- يفضل استخدام الأدوات البدنية في الإحماء .

تتمثل أنواع الإحماء فيما يلي " دائري - بالمحطات - لعبة صغيرة " .

الغرض من الإحماء :

- تنشيط الجهاز العصبي
- إعداد المتعلمين من الناحية الفسيولوجية
- يعمل على تجنب الإصابات
- أعداد المتعلمين من الناحية النفسية لتقبل الدرس
- تنشيط الدورة الدموية
- تحريك جميع أجزاء الجسم

شرح لبعض أنواع الإحماء

أولاً : . التدريب الدائري :

وهو عبارة عن أجزاء تدريبية مقسمة إلى محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير الكثير من الخصائص الأساسية الخاصة بالدرس بقدر المستطاع . والتدريب الدائري يكون على شكل فردي أو على شكل مجموعات صغيرة وفيه يتبادل الأطفال المحطات التدريبية في إطار دوره تدريبية يتم تكرارها ويتخلل ذلك فترات راحة قصيرة ومحددة .

- وعادة تتكون وحدة التدريب الدائري من " أربع تمرينات أو محطات إلى خمس عشر محطة " يراعى فيها اشتراك معظم عضلات الجسم الرئيسية .

خصائص التدريب الدائري :

- انه ذو درجة عالية من الفاعلية في هذا الدرس .
- انه يعمل على تنمية الخصائص الحركية .
- انه يمكن ممارسته فردي أو على شكل مجموعات .
- انه يمكن قياس طريقة الأداء .

بعض النماذج للتدريب الدائري

- 1 . المحطة الأولى (الجرى فى المكان) الجرى أمام .
- 2 . المحطة الثانية (رقود - الذراعان تشبيك خلف الرأس - ثنى الجذوع اماما) .
- 3 . المحطة الثالثة (انبطاح) ثنى الذراعان .
- 4 . المحطة الرابعة (وقوف) تنطيط الكرة .
- 5 . المحطة الخامسة (ثنى الجذع اماما) .

وتقاس على ذلك باقي التدريبات

بعض الأدوات المستخدمة فى التدريب الدائري :

" مقعد سويدي - حبال - كرات طبيه - كرات العاب - عقل حائط - اطواق - صناديق - التمرينات العامة من الجسم - كراسي عقل " وغيرها من امكانيات البيئة .

من الممكن أن يكون الإجماء يبدأ بلعبه صغيره تهدف لتهيئة وتنشيط الأطفال المعاقين ذهنيا وتكون مناسبة للأطفال وتخدم هدف معرفي ووجداني للأطفال وتنميته بدنيا .

- وللألعاب بصغيره أهداف وشروط عند الكتاب والتنفيذ .

شكل كتابة الألعاب الصغيرة :

لابد من تحديد وتوفير الآتي فى اللعبة الصغيرة :

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1 - استخدام اللعبة | 2 - الهدف من اللعبة |
| 3 - عدد المشاركين | 4 - الأدوات |
| 5 - طريقة الأداء | 6 - السجل أو تحديد الفائز |
| 7 - الإخراج | |

مثال توضيحي :

اسم اللعبة :	الأرنب الأسرع
الهدف من اللعبة :	تنمية القوه والتوافق والسرعة

عدد المشاركين:	12 طفل
الأدوات :	3 كرات - صفاره للحكم
طريقة الأداء :	يقف الأطفال على شكل 6 قاطرات مقسمون إلى مجموعات كل مجموعة 4 أطفال وتكون لكل طفل من الصف الأساسي كره عند سماع اشاره الحكم يجلسون قرفصاء ثم المشي مثل الأرنب متوجها للقاطرة القاطره التي أمامه وتسلمه الكره ويقف مكانه خلفا وهكذا القاطرة التي تنتهي أولا من الذهاب والإياب هي
تحديد الفائز :	الفائزة

الإنهاء ..

والألعاب الصغيرة متنوعة وجماعية هادفة لكثير من الأمور التعليمية ومشوقة وخاصة للأطفال ذو الاحتياجات الخاصة .

3. الأحكام البدنية ((التمرينات)) .

- المعاقين عند ممارسه التمرينات في الجزء التمهيدي يجب مراعاة : -
- 1 . أن تؤدي من وضع الانتشار الحر وتجنب التشكيلات الأخرى .
- 2 . أن تكون شاملة تخدم جميع أجزاء الجسم .
- 3 . أن تنمي جميع العضلات العاملة في الجسم .
- 4 . أن تكون مناسبة للأطفال .
- 5 . عدم الاطاله في الشرح .
- 6 . التنوع في استخدام الأدوات الجذابة والملونه للأطفال المعاقين .
- 7 . مراعاة أن تكون هناك مسافات مناسبة بين الأطفال مع التركيز عليهم .
- 8 . أن تنمي عناصر اللياقة البدنية مثل " القوى العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - الرشاقة - المرونة - السرعة - التوافق - الدقه - التوازن " .

التعرف على أوضاع التمرينات :

توجد أوضاع كثيرة للتمرينات وتصنيف إلى أوضاع أساسية وأوضاع مشتقة : -

أولاً : . الأوضاع الأساسية

- 1 . الوقوف : - وهو وضع الوقوف العادى
- 2 . وضع الجثو : - فيه يكون الجسم مستنداً أو مرتكزاً على الركبتين أو على إحداهم في وضع استرخاء استنداً على الأرض .
- 3 . وضع جلوس التربع : - وفيه يكون ارتكاز الجسم على المقعدة وتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين وتستند اليدين على الركبتين و الرأس والكتفان والجذع على استقامة واحدة .
- 4 . وضع الرقود : - يكون الجسم بكامل امتداده مرتكزاً على الظهر وفى حالة ثبات تام .
- 5 . وضع التعلق : - ويكون فيه الجسم معلقاً وممسك بيده ويكون فيه الجسم كله على استقامته .
- 6 . الانبطاح : - ويكون على الوجه .
- 7 . الارتكاز : - ويكون فيه الجسم مرتكزاً على الجهاز باليدين وتكون الذراعين والفخذين ومشط القدمين مفردة .

ثانياً : . الأوضاع المشتقة

- وهى الأوضاع الأساسية ((ألا صليه)) ولكن بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم مثل الذراعين أو الرجلين أو الجذع أو الرأس .

مثال توضيحي :

- مثلاً : - (وقوف - الذراعان إماماً) . . . الخ
 (وقوف نصفاً الرجل جانباً) . . . الخ
 (جثو - ميل) . . . الخ (جثو - انحناء الجذع جانباً) .
 (جلوس طويل فتحة) . . . الخ
 (جلوس طويل) . . . الخ

وغيرها من الأوضاع المشتقة بتحريك كافة أجزاء الجسم فضر ب أمثله كثيرا فيما بعد عن التمرينات وكيفية كتابتها .

توجد أشكال كثيرة من التمرينات وتصنيفات مختلفة

- 1 - تمرينات حره بدون أداة
- 2 - تمرينات الجري
- 3 - تمرينات الثبات
- 4 - تمرينات بأدوات
- 5 - تمرينات القفز والوثب والعروض وغيرها

من الأشكال

الجزء الرئيسي

أهميته :

- 1 . انه العمود الفقري للدرس .
- 2 . أساس الخطة العامة .
- 3 . يتم فيه تعليم المهارات المختلفة .
- 4 . يعتبر النشاط التطبيقي .
- 5 . يتم من خلاله اكتساب بعض الصفات التربوية مثل " النظام - والاحترام " .

الجزء الختامي

يتم من خلاله :

- 1 . بعض التمرينات أو الألعاب الصغيرة التي تعمل على الاسترخاء ولتهدئته .
- 2 . العودة إلى الحالة الطبيعية قبل الممارسة .
- 3 . ينمي التعاون والنظام .

- ويكون إما في شكل تمرينات تهدئه .

- أو شكل ألعاب صغيره .

وسوف نستكمل واعطاء نموذج للدرس التربية البدنية .

العوامل التي تساعد التربية الرياضية في تحقيق أهدافها

لا بد من توفير بعض العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق هدفها والمتمثل في هنا في درس التربية الرياضية . وهي : -

- 1 . التخطيط السليم للدرس .
- 2 . إعداد المدرس نفسه وخاصة إذا كان يتعامل مع فئات خاصة " اعاقه ذهنية " .
- 3 . ضرورة الكشف الطبي للأطفال .
- 4 . تعدد ألا نشطه والشمولية بحيث يناسب كل الاعاقات الموجودة داخل الفصل .
- 5 . الاهتمام أيضا بالانشطه التي تساهم في قضاء وقت الفراغ .
- 6 . بقدر الإمكان استخدام الموسيقى للتمرينات .
- 7 . اختيار الطريقة السليمة للتدريس .
- 8 . ربط الدرس بالحياة اليومية للطفل .
- 9 . مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

أغراض التربية البدنية عامه بالإضافة للفئات الخاصة

- تعدت الدراسات لوضع أغراض التربية البدنية من كثير من الباحثين وجميعها متشابهة وتوصلوا في النهاية إلى مجموعه أغراض وهي : -

- 1 . تنمية الكفاية البدنية والمهارات الحركية .
- 2 . تنمية الاتجاهات الشخصية والاجتماعية .
- 3 . تنمية الكفاية الذهنية والعقلية .
- 4 . تنمية السلوك الاجتماعي .
- 5 . تنمية صفات قيادية لدى الطفل .
- 6 . تنمية قوة الملاحظة .

دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال

- 1 . القدرة على فهم خصائص نمو الأطفال البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والنفسية .
- 2 . مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال .

3. اكتشاف ما لدى الأطفال من مواهب رياضية .
4. التعاون مع الأطفال على تحدى الاعاقه .
5. مرونة المدرس فى التعامل مع الأطفال .

عناصر اللياقة البدنية

تعتبر دراسة عناصر اللياقة البدنية من العوامل التي يجب دراستها لان لها تاثير إيجابي على الفرد ككل . وهى :

- 1 - التحمل الدوري التنفسي
- 2 - القوة العضلية
- 3 - المرونة
- 4 - التحمل العضلي
- 5 - السرعة
- 6 - الرشاقة

أولاً : التحمل الدوري التنفسي :

تعريفه : .

هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على القدرة على إمداد العضلات التي تعمل بما تحتاجه من الوقود المطلوب لكي تستمر فى العمل لفترة طويلة .

* وتحتاج العضلات العاملة فى الجسم ألي مصدر للطاقة وهو " الغذاء " وكما يحتاج أ يضا لمصدر آخر لاطلاق الطاقة وهو " الأوكسجين "

* ويتم قياسه من خلال أداء تمرين لفترة محدد . وذلك دون ظهور مراحل التعب .

ثانياً : القوة العضلية :

تعريفها : .

هي مقدار ما يكون لدى العضلة أو العضلات من قوة تساعد على التغلب على المقامات الخارجية .

ويمكن قياسها من خلال عدة اختيارات مثل : -

- الشد على العقلة .

- الضغط على الأرض .

- دفع زميل في نفس القوه أو اكبر . . . وغيرها من الأمثلة .

ثالثا : المرونة :

تعريفها :

هي القدرة على تحريك المفاصل بسهولة ويسر لاقصى مدى ممكن . ويعتمد ذلك على درجه مطاطية انسجه الألياف العضلية والاربطه .

- وهذه المطاطية والمرونة تنمى من خلال ممارسة الأنشطة الرياضيه .

رابعا : التحمل العضلي :

وتعريفها :

- القدرة على بذل الجهد للتغلب على مقاومة تكرار الأداء .

- يتطلب تحمل القدرة على مقاومة التعب وذلك بأداء انقباضات متتالية عضليه للتغلب على التعب .

خامسا : السرعة :

تعريفها :

- هي قدرة الفرد على أداء حركات من نوع واحد ويتكرر في أقصر زمن ممكن .

- يمكن أن تكون في المكان أو عند طريق الانتقال .

سادسا : البشاقة :

تعريفها :

هي قدرة الفرد على تغير اتجاهه والتحكم في أدائه بالسرعة الممكنة من مكان لاخر بخفه سواء حتى الأرض إن فى الهواء .

فوائد اللياقة البدنية

أن اللياقة البدنية لها فوائد وأهمية من الصعب حصرها . فهي تساعد على المحافظة على الصحة بوجه عام .

- وفيما يلي توضيح لبعض الفوائد :-

- 1 - المحافظة على الوزن
- 2 - تدريب عضلة القلب
- 3 - اللياقة البدنية
- 4 - تأخير ظهور الشيخوخة
- 5 - التخلص من الإفرازات الزائدة
- 6 - تحسين الآلام
- 7 - تحسين وضع الجسم
- 8 - اكتساب الجسم الرشاقة
- 9 - تنظيم عملية التنفس
- 10 - تقليل الانفعالات والتوتر
- 11 - استخدام جيد لوقت الفراغ
- 12 - فرصة الاندماج مع الجماعة

الفصل الثاني

الألعاب الصغيرة

المحتويات

- ماهية الألعاب الصغيرة
- أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة
- أغراض الألعاب الصغيرة
- مميزات الألعاب الصغيرة
- أسس الواجب توافرها في الألعاب الصغيرة
- بعض الأمثلة للألعاب الصغيرة

ماهية الألعاب الصغيرة

التعريف :-

هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر .

وتقسم الألعاب إلى مجموعات متجانسة وتختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها . وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوع لها ، ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على ساحات صغيرة وملاعب محدودة ضيقة . ويقبل عليها الأفراد من كلا الجنسين وفي مختلف المراحل من حيث السن والدراسة بكل رغبة وحماسه . لأنها تتميز بطابع المرح والسرور التسلية والتنافس الموجه الشريف .

وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الأفراد الأسوياء أو المعاقين من خلال مراحل نموهم . وتمهد لهم جميع الفرص المناسبة لتنمية استعدادهم وإمكانياتهم وقدراتهم ، وكذلك إشباع حاجاتهم الأساسية ، بدنية . وعقلية . ونفسية .

حيث إنها تساعد الأطفال المعاقين ذهنيا إلى سرعة التعلم وإشباع رغباتهم .

وأنها أيضا تساعدهم على تنبيه أذهانهم وسرعة استجابتهم لجميع النواحي التعليمية سواء كانت ادراكية أو أكاديمية أو تعديل السلوك .

ولقد أصبحت الألعاب الصغيرة في العصر الحديث وسيلة أساسية لتربية النشء وأعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه فهي تتيح الفرص المناسبة لإشباع هذا الميل الطبيعي للحركة والنشاط . وتنمي جسمه تنمية متزنة وتكسبه التناسق في حياته بجانب اكتسابه صفات خلقية ، اجتماعية مثل التعاون . التسامح . والتغلب على الصعاب . والعمل من أجل المجموعة

أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة

- 1 . لا تتطلب هذه الألعاب عند ممارستها قواعد أو قوانين دولية معترف بها .
- 2 . من السهولة تغيير وتبديل قواعد وشروط اللعب بما يتلاءم والظروف الطبيعية والإمكانات المادية والمناسبات الخاصة .
- 3 . لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .
- 4 . لا تحتاج إلى وجود إتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب .
- 5 . لا تخضع للطرق المتعارف عليها في تنظيم السباقات مثل طريقة الدوري
- 6 . نسبة إلى مقارنتها بالألعاب الكبيرة من حيث زمن الأداء وعدد اللاعبين وسعة الملاعب والأدوات وشروط اللعب .
- 7 . أشغالها لمساحة صغيرة من الأرض .
- 8 . يستغرق إعدادها وقتا قصيرا ، وكذلك أدائها .
- 9 . يمكن أن يشترك فيها مجموعة صغيرة

إغراض الألعاب الصغيرة

- تعددت أغراض الألعاب الصغيرة ومنها ما يلي :-

- 1 . النمو البدني
- 2 . النمو الحركي
- 3 . النمو العقلي
- 4 . نمو العلاقات الإنسانية
- 5 . نمو الصحة الجسمية والنفسية

أولا :- النمو البدني :-

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها المقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي ، والمقدرة على الشفاء ، والمقدرة على مقاومة التعب .

وينتج عن هذا كله تقوية أجهزة الجسم العضوية وهذه الأجهزة تنبه وتدريب بأوجه من النشاط مثل التعلق والتسلق والجري والرمي والقفز والحمل والوثب . حيث ينتج عن تلك الألعاب زيادة في النشاط العضلي حيث أن القلب يوفر تغذية أفضل للجسم كله .

ثانياً :- النمو الحركي :-

أن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل اقل قدر ممكن من الطاقة وان يكون الشخص ماهراً وحركاته رشيقة وجبيلة غرض تحققة الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها إلى أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج توافقها الحركة المنسجمة .

والألعاب الصغيرة تساعد الفرد على أداء أعماله اليومية بكفاءة اكبر . وفي أوجه نشاط التربية البدنية تكون وظيفة حركة الجسم الماهرة أو المهارة التوافقية ، وهي تذود الشخص بالمقدرة التي تمكنه من الأداء بدرجة تقرب من الكمال وهذا يؤدي إلى تمتعه بممارسة هذا اللون من النشاط حيث أن اكتساب الطفل المقدرة على التحكم في رمي الكرة إلى نقطة معينة بمهارة وتمكنه من إيجاده ضرب الكرة بالمضرب . ويسهم أيضا النمو الحركي في تعليم الأطفال كيفية استثمار أوقات فراغهم .

ثالثاً :- النمو العقلي :-

أن التنمية العقلية وتجميع المعارف والعناية بالمقدرة على التفكير وتفسير هذه المعارف غرض تحققة الألعاب الصغيرة حيث أن التوافقات المنظمة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن وتعديل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد ، سواء أكانت هذه التوافقات في المشي أم في الجري أم في استعمال بعض الأجهزة والأدوات الرياضية ، ففي كل هذه الحركات يجب على الطفل أن يفكر ويوفق بين جهازيه العضلي والعصبي ، هذا بالإضافة إلى أن هذا النوع من المعرفة إنما يكتسب عن طريق التجربة والخطأ ومن ثم كان لابد وان يكون هناك تغيير لمعن الموقف نتيجة هذه الخبرة فالتوافقات يتعلمها الفرد ، بدليل أن العمل الذي يكون صعباً ومركباً في أدائه في أول الأمر يصبح سهلاً فيما بعد . ألا أن الألعاب الصغيرة لا تنمي التوافقات فقط انم تكتسب المعرفة وتجعل الفرد ملماً ببعض القواعد الخاصة بالطبيعة وفنون الأداء أضافه إلى الفوائد والقيم المستمرة من ممارسة هذه الألعاب . والدرايات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها

معارف يجب على الفرد أن يكتسبها، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع ويلق أكبر إذا قام بخطوة عند تمريرها، وأنه من الممكن الاقتصاد في الوقت إذا أدبت التمرير من نفس الوضع الذي تسلم فيه الشخص الكرة، كما يمكن للفرد اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية. القيادة. الشجاعة. الاعتماد على النفس. ومساعدة الغير. والسلامة. والتكيف لطرق حياة الجماعة.

ثانياً:- نمو العلاقات الإنسانية:-

أن عملية التكيف الشخصي والجماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عضواً فعالاً في المجتمع من ضمن الأغراض التي تحققها الألعاب الصغرية حيث يتحقق هذا التكيف بوجود القيادة الملائمة.

وتحقق الألعاب الصغرية احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء والشهرة واحترام الذات، كما أنها تمد الطفل بخبرات سارة في الألعاب التي يميل إلى ممارستها ميلاً طبعياً في تهيئة الفرص لتنمية الصفات الاجتماعية المرغوبة.

ثالثاً:- نمو الصحة الجسمية والنفسية:-

يعتبر النشاط الرياضي وممارسة الألعاب الصغرية عنصراً هاماً من عناصر الحصانة لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابة بالأمراض وكوسيلة وقائية نتيجة زيادة كفاءة وقوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان من خلال التدريب الرياضي.

كما أصبحت الألعاب التمرين الرياضية أحد الوسائل الهامة والفعالة للوقاية ولعلاج بعض التشوهات القوامية وأمراض شلل الأطفال، أو ما يحدث من إصابات من الحوادث التي تقع للأفراد في الحياة العامة.

وتستخدم الألعاب الصغرية في بعض الأحيان لعلاج بعض أمراض الصحة النفسية التي تلتصق بالأطفال، مثل الانغلاق أو الانطوائيه وحب الانعزال عن المجتمع، آذ عن طريق ممارسة الألعاب الصغرية التي تتم عن طريق الاختلاط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد.

مميزات الألعاب الصغيرة :

- 1 . ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة للنفس .
- 2 . تحمل في تباطؤها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم وجهها لوحة مع المنافس .
- 3 . تعدد إمكاناتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق .
- 4 . إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة إلى الكثير من المتطلبات المادية .
- 5 . سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا .
- 6 . تسهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الافراد .
- 7 . يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة .
- 8 . يمكن أن تمارس بجهد معقول أو جهد شديد .
- 9 . متعة لكل الجنسين .

الأسس الواجب توافرها في الألعاب الصغيرة

- 1 . أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز .
- 2 . سهولة تعلمها ووضوح قواعدها .
- 3 . تسمح بإشراك أكبر عدد ممكن من الافراد .
- 4 . سهولة ممارستها في مساحة صغيرة .
- 5 . إجبارها للجميع على المشاركة الإيجابية .
- 6 . مراعاتها التوزيع العادل لفترات النشاط وفترات الراحة .
- 7 . ألا تقتصر فائدتها على ناحية واحدة .
- 8 . إن تتطلب ممارستها توافر قدر من المهارة والرشاقة .
- 9 . مراعاة ضرورة التنويع عند التكرار .
- 10 . أن تبحث على الفرد الممارس السرور والراحة .

الألعاب الصغيرة

1. اسم اللعبة : المناديل الملونة

الغرض : تنمية حاسة البصر ، سرعة رد الفعل

عدد اللاعبين : 6 لاعبين فأكثر

الأدوات : مجموعة من المناديل الملونة بحيث يكون كل لون منديلان

الملعب : مكان يسمح بالجري للاعبين

الشرح : يقسم اللاعبون إلى قطارين متساويين بينهما مسافة كافية ، يقوم المدرس بتحديد لون واحد لكل للاعبين متقابلين من القطارين ، (أول لاعبين احمر ، ثاني لاعبين اصفر مثلا) ، ثم يقوم المدرس بإظهار منديلين من اللون ممسكا بكل منهما في يده ، ويقوم اللاعبان أصحاب اللون بالعدو سريعا تجاه المدرس لالتقاط المنديل بسرعة تحديد الفائز : تتم المنافسة بين القطارين واللاعب الذي يصل إلى المنديل قبل الآخر يكسب نقطة لفريقه ، حتى تنتهي اللعبة من عدد معين من النقاط .

2. اسم اللعبة : الكرات الملونة

الغرض : تنمية حاستي السمع ، البصر

عدد اللاعبين : أطفال الفصل

الأدوات : سلتان مختلفتين اللون (ازرق ، احمر مثلا) ، عدد كبير من الكرات

الملونة مختلفة

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المركز

الشرح : نطلب من الطفل إحضار كرة ذات لون احمر وضعها في السلة الحمراء
تحديد الفائز : نشجع كل طفل ينجح في تحقيق المطلوب بالتصفيق له

3. اسم اللعبة : أصوات الحيوانات

الغرض : تنمية حاسة البصر ، التمييز بين الأصوات

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : بعض صور الحيوانات كالكلب ، الحمار ، الأسد ، القط

الملعب : حجرة الدراسة

الشرح : نظهر للطفل صورة معينة لأحد الحيوانات ، ونطلب منه تقليد الصوت الخاص بها

تحديد الفائز : عند نجاح الطفل أو الفريق في تقليد صوت الحيوان الموجود بالصورة
إمامة يقوم المدرس بتشجيعية أو يقوم كل فريق بتشجيع الفريق الآخر

4. اسم اللعبة : العدد والمزيد

الغرض : تنمية حاسة السمع ، وسرعة رد الفعل

عدد اللاعبين : عدد الفصل

الأدوات : منديلين

الملعب : مكان يسمح بجري للاعبين

الشرح : يقسم اللاعبون إلى قطارين متساوين ، بينهم مسافة كافية ، ويقوم المدرس بتحديد رقم لكل لاعبين متقابلين من القطارين ، يقف المدرس على مسافة كافية من القطارين ممسكا في كل يد من يديه منديلا . وعند النداء على رقم معين يقوم اللاعبان أصحاب الرقم في القطارين بالعدو تجاه المدرس ويحاول كل لاعب ألامساك بالمنديل الذي في ناحية قبل الآخر

تحديد الفائز : تتم المنافسة بين القطارين واللاعب الذي يصل إلى المنديل قبل اللاعب الآخر يكسب نقطة لفريقه حتى تنتهي اللعبة بعدد معين من النقاط التي يحددها المدرس

5. اسم اللعبة : الأصوات المختلفة

الغرض : تنمية حاسة السمع

عدد اللاعبين : طفل واحد (بتوالي عدد أفراد الفصل)

الأدوات : طبله ، صفارة ، خشبينة ، (أدوات تصدر أصوات مختلفة

الملعب : حجرة الدراسة

الشرح : يتعرف الطفل في البداية على صوت كل أداة من الأدوات المستخدمة في اللعبة ، ثم يغمض الطفل عينيه ويقوم المدرس بتشغيل احد تلك الأدوات ، ثم يطلب من الطفل تحديد اى الأدوات التي تم إحداث الصوت بها

تحديد الفائز : إذا تعرف الطفل على الإلة أو الأداة المستخدمة نصفق له مثلا (قطعة

حلوى ،)

6. اسم اللعبة : الشكل الناقص

الفرض : تنمية التذكر البصري

عدد اللاعبين : عدد أفراد الفصل

الأدوات : 4 أشكال حيوانات و طيور

الملعب : حجرة الدراسة

الشرح : يوضع إمام الطفل مجموعة الصور ويترك للطفل فرصة للتعرف

عليها ثم يقوم الطفل للاستدارة خلفا حين قيام المدرس بإخفاء
احدي الصور ثم يطلب من الطفل تحديد الصورة المختفية

تحديد الفائز : يتم التصفيق في حالة تحديد الصورة المختفية (يمكن أن تلعب هذه

اللعبة باستخدام المكعبات أو الصور التي يتم تجميعها مع مراعاة
استخدام اللعبة التي تناسب قدرات الطفل)

7. اسم اللعبة : اسمك واسمي

الفرض : تنمية حاسة السمع والإدراك

عدد اللاعبين : عدد أفراد الفصل

الأدوات :

الملعب : حجرة الدراسة والملعب

الشرح : يقف الأطفال في شكل دائرة ويطلب من احدهم أن يحدد بالإشارة

زميلة الذي يقوم المدرس بالنداء علي أسمة

تحديد الفائز : كل طفل يتعرف علي الزميل المطلوب يحصل علي نقطة إلي أن

تنتهي اللعبة مثلاً من 5 نقاط أو نصفق لكل طفل ينجح (يمكن أداء هذه اللعبة باستخدام الكرة أو ينادي المدرس علي اسم احد الأطفال يقوم الطفل الذي بيده الكرة بتمريرها إلي الطفل المحدد مع تناسب المسافات بين الأطفال)

8. اسم اللعبة : الصوت المختفي

الغرض : تنمية حاسة السمع

عدد اللاعبين : عدد أفراد الفصل أو طفل واحد

الأدوات : جهاز تسجيل أو شريط موسيقي

الملعب : حجرة الدراسة

الشرح : يقوم المدرس بتشغيل الموسيقى مع إخفاء جهاز التسجيل داخل دولاب أو تحت أي منضده من الموجودين بالفصل ثم نطلب من الطفل الذي يأتي من خارج الفصل التعرف علي مكان جهاز التسجيل من خلال سماع الموسيقى وتبع مصدرها
تحديد الفائز : إذا عرف الطفل علي مكان جهاز التسجيل يمكن أن نعطي قطعة من الحلوى التي يفضلها مثلاً

9. اسم اللعبة : الكراسي الموسيقية

الغرض : تنمية حاسة السمع وسرعة رد الفعل

عدد اللاعبين : عدد أفراد الفصل

الأدوات : مقاعد وجهاز تسجيل وشريط موسيقي

الملعب : حجرة الدراسة أو فناء المدرسة

الشرح : يرسم المدرس دائرتين متداخلتين يقوم المدرس توزيع الكراسي علي محيط الدائرة الداخلية بحيث يقلل عدد الكراسي عن عدد المشاركين بواقع خمس لاعبين لأربع كراسي ثم يقف الأطفال موزعين علي محيط الدائرة وعند سماع الموسيقى يبدأون في الجري في اتجاه واحد علي الدائرة وعند توقف الموسيقى يجرب كل طفل لمحاولة الجلوس علي كرسي من الكراسي الموجودة علي الدائرة

تحديد الفائز : تحتسب نقطة علي كل طفل لم يستطع الحصول علي كرسي عند توقف الموسيقى ويتم تحديد الفائز بعد لعب 1 . مرات مثلا وعموما يتم تشجيع الفائز بالشكل الذي يراه المدرس مناسب لميول الأطفال سواء بتوزيع الحلوي أو التصفيق لبعض منهم

10. اسم اللعبة : الدوائر الرقمية

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل ، حاسة السمع

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل أو أكثر

الأدوات : _____

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة

الشرح : يتشر الأطفال داخل الملعب وعند سماعهم الرقم الذي ينادي عليه المدرس يقومون بتكوين دائرة بنفس العدد المطلوب

تحديد الفائز : الطفل الذي لا ينجح في الانضمام للدائرة تحتسب عليه نقطة ، ويمكن أن تكون أشواط اللعبة من 7 أو أكثر

11. اسم اللعبة : صياديه السمك

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، التوافق

عدد اللاعبين : 3 أطفال أو أكثر

الأدوات : كرة صغيرة أو متوسطة الحجم

الملعب : فناء المدرسة

الشرح : يقف طفلان على مسافة من بعضيهما ، وقف باقي المجموعة بينهما في المساحة المحددة (السمك) يحاول الطفلان الموجودان على جانبي الملعب (الصيادين) تصويب الكرة على السمك الموجود ، ويحاول السمك الهروب من الكرة
تحديد الفائز : يتم تغير الطفل الذي لمست الكرة بالصياد الذي نجح في اصطيد

12. اسم اللعبة : حرب البلاد

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، التوافق

عدد اللاعبين : 3 أطفال أو أكثر

الأدوات : كرة صغيرة أو متوسطة الحجم

الملعب : فناء المدرسة

الشرح : يتخذ كل طفل اسما لبلد معين ويقفون في دائرة وموضوع في مركزها كرة وعندما ينادى المدرس على اسم البلد ، يقوم الطفل صاحب هذا الاسم بالجري سريعا على الكرة والتقاطها للتصويب على اى بلد الأطفال الآخرين يقومون بالجري في نفس الوقت في الملعب بعيدا عن الكرة

تحديد الفائز : في حالة نجاح الطفل في التصويب على احد زملائه تحتسب لديه نقطة أو تحتسب عليه في حالة عدم نجاحه ، وتحتسب النتيجة النهائية بعد خمسة أشواط أو أكثر حسب عدد الأطفال

13. اسم اللعبة : الجري على الإشارة

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات :	صفارة
الملعب :	فناء المدرسة
الشرح :	مع الصغار يحرك المدرس زراعة في اى اتجاه ، وعلى الأطفال أن يتجهوا عكس اشارته ، فإذا أشار جهة اليمين ، فعليهم التوجه إلى اليسار ، وإذا أشار بيده لأعلى عليهم الجلوس ، وإذا أشار إلى أسفل عليهم الوثب في المكان
تحديد الفائز :	تحتسب نقطة على كل طفل يتأخرا ويخطئ في تنفيذ المطلوب ، وتحتسب النتيجة بعد خمسة ادوار مثلا ويتم تشجيع الفائزين

14. اسم اللعبة : خطف الكرة

الغرض :	تنمية السرعة الانتقالية
عدد اللاعبين :	عدد أطفال الفصل
الأدوات :	كرات متوسط الحجم بعدد الأطفال المشتركين - جير
الملعب :	فناء المدرسة
الشرح :	يقف الأطفال صفًا واحدًا ، ويحدد بالجير المسارات (حارات للجري بحيث يجري كل طفل في حارة مخصصة له . وفي المقابل وعلى بعد 1 . م يرسم صف توضع عليه الكرات بحيث تخصص لكل طفل كرة ، مع إشارة المدرس يعدو الأطفال ، كل في حارة ، ليلتقط الكرة المخصصة له ويعود إلى خط البداية
تحديد الفائز :	الطفل الذي يعود إلى خط البداية ومعه الكرة قبل زملائه هو الفائز

15. اسم اللعبة : تصويب الكرة

الغرض :	تنمية التوافق بين العين واليد
عدد اللاعبين :	عدد أطفال الفصل
الأدوات :	مجموعة من الصولجانان ، كرة أو مجموعة كرات

الملعب : مكان يسمح بدحرجة الكرة (حجرة الدراسة ، ملعب بلاط أو بركية)

الشرح : يتم وضع مجموعة الصولجانان داخل مربع مرسوم على الأرض ، يقف الطفل على مسافة محددة من الصولجانان ويمسك الكرة ويحاول إسقاط أكبر عدد من الصولجانان خلال 3 رميات مثلا ، على أن تخرج الصولجانان من المربع المرسوم حولها

تحديد الفائز : يتم حصر الصولجانان التي قام الطفل بإسقاطها في نهاية الثلاث محاولات

* ملحوظة (يمكن ابتكار أشكال عديدة من هذه اللعبة ، وكذلك في أسلوب تنفيذها من حيث كونها منافسة بين طفلين أو فريقين ، أو التصويب على سلسلة معلقة أو تمرير الكرة بين أطواق موضوعة بشكل معين على الأرض .

1. اسم اللعبة : المشابك على الحبل

الغرض : تنمية التوافق بين العين واليد و الأداة ، السرعة الحركية

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : حبل معلق ، 1 . مشابك (ويمكن إضافة حبل أو أكثر ، ومضاعفة عدد المشابك وإشراك أكثر من طفل)

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة

الشرح : يقف الطفل أمام الحبل المعلق من الطرفين وبجوار سلة بها المشابك وعند سماع الإشارة ، يبدأ في تعليق المشابك على الحبل خلال 15 ثانية مثلا

تحديد الفائز : يحصل على نقطة الطفل الذي يمكنه تعليق المشابك في الزمن المحدد ونحسب له عدد النقاط خلال خمسة ادوار (ويمكن أن نحدد الفائز من خلال عدد المشابك التي وضعها على الحبل خلال الزمن المحدد)

2. اسم اللعبة : الكور في السلة

الغرض :	تنمية التوافق بين اليد والأداة و السرعة الحركية
عدد اللاعبين :	عدد أطفال الفصل
الأدوات :	مجموعة من الكرات ، سلتين
الملعب :	حجرة الدراسة ، فناء المدرسة
الشرح :	يقف الطفلان في وسط الملعب وسط الكراسي المنتشرة على الأرض وفي يد كل منهما سلة ، ومع إشارة المدرس على كل طفل التقاط أكبر عدد من الكرات ووضعها في السلة خلال المدة المحدد
تحديد الفائز :	يحصل على نقطة الطفل الذي يجمع أكبر عدد من الكرات خلال الزمن المحدد

3. اسم اللعبة : الدوائر المرقمة

الغرض :	تنمية التوافق بين العين واليد ، الدقة ، الإحساس الحركي
عدد اللاعبين :	طفل واحد (بالتوالي على عدد أفراد الفصل)
الأدوات :	كرة أو طوق - جير
الملعب :	حجرة الدراسة ، فناء المدرسة
الشرح :	يقوم المدرس برسم دوائر متداخلة بالجير (في حالة اللعب في فناء المدرسة) ويعطى كل واحد رقم معين (الدائرة الكبيرة 1 ، الأصغر 2 ، الأصغر 3 ، الأصغر 4 ، . .) يقف الطفل على مسافة محددة ويقوم بدحرجة الكرة على الأرض إلى أن تستقر داخل الدوائر ومحاولة تحقيق أكبر رقم ممكن (أو يرمى الطوق داخل الدوائر)
تحديد الفائز :	يحتسب الرقم الذي يحرزه الطفل في كل مرة ، أو تحتسب النتيجة للفريق لتحديد الفائز (وكذلك الأمر بالنسبة للطوق)

* ملحوظة : (يمكن ابتكار أشكال عديدة من هذه اللعبة ويمكن وضع الدوائر على الحائط أو رسمها عليها والتصويب عليها بكرة مثلا)

1. اسم اللعبة : قذف ولق الكرة

الغرض :	تنمية التوافق بين اليد والعين والكرة
عدد اللاعبين :	عدد أطفال الفصل
الأدوات :	كرات كبيرة الحجم
الملعب :	فناء المدرسة
الشرح :	يأخذ كل طفل كرة ومع كل صفارة يطلقها المدرس يقوم الطفل بقذف الكرة لأعلى ثم يلتقطها قبل وقوعها على الأرض
تحديد الفائز :	يحتسب للطفل عدد مرات نجاحه في التقاط الكرة من خمس محاولات ، والفائز بين الأطفال هو صاحب أكبر عدد من النقاط

2. اسم اللعبة : تنطيط الكرة

الغرض :	تنمية التوافق بين اليد والعين والكرة
عدد اللاعبين :	عدد أطفال الفصل
الأدوات :	كرة سلة أو مجموعة كرات
الملعب :	حجرة الدراسة ، ملعب المدرسة
الشرح :	يقف الطفل ممسكا بالكرة ، مع صفارة المدرس يبدأ في دفع الكرة تجاه الأرض باستمرار ويحتسب له عدد المرات تنطيطها إلى أن تبعد عنه
تحديد الفائز :	يعتبر الفائز الذي يظل ينطط الكرة أطول فترة ممكنة عن زملائه

* ملحوظة (يمكن تعديل اللعبة بأشكال كثيرة كالانتقال من مكان لآخر مع تنطيط الكرة أو تنابعات بين الفرق في نفس المهارة

1. اسم اللعبة : الكرة تحت الكوبري

الغرض :	تنمية المرونة للجذع و الذراعين
عدد اللاعبين :	عدد أطفال الفصل
الأدوات :	كرتين متوسطتي أو كبيرتي الحجم
الملعب :	فناء المدرسة أو حجرة الدراسة
الشرح :	يقم الأطفال إلى فريقين متساويين ، ويقفون في وضع الوقوف فتحا على شكل قطارين ، بحيث تكون هناك مسافة بين كل طفل وزميلة الموجود امامة . يمسك أول طفل في كل قطار الكرة بين يديه وإمام جسمه ، ومع صفارة المدرس ينحني للإمام ولأسفل ويمرر الكرة بيديه ومن بين رجلية إلى زميلة الواقف خلفه وهكذا ، على أن تتم عمليتي التسليم والتسلم بدون تحريك الأرجل
تحديد الفائز :	يحتسب الفريق فائز إذا نجح في توصيل الكرة من خلال تمريرها بين الأرجل إلى آخر فرد فئة قبل الفريق الآخر

* ملحوظة : (يمكن أداء نفس اللعبة السابقة من خلال تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس).

1. اسم اللعبة : المطوريه الأطواق

الغرض :	تنمية المرونة
عدد اللاعبين :	عدد أطفال الفصل
الأدوات :	عدد من الأطواق
الملعب :	فناء المدرسة أو حجرة الدراسة
الشرح :	توضع 3 أو 4 أطواق على خط مستقيم وتفصل بين كل طوق وآخر مسافة 1 متر . يقف الطفل على خط البداية ثم يطلب منه إن يجبو على يديه ورجليه لكي يمر بين الأطواق الموجودة امامة

تحديد الفائز : أول طفل يصل إلى خط النهاية بعد آخر قمع دون إسقاط أى قمع
خلفة يعتبر فائز ويحسب لفريق نقطة

2. اسم اللعبة : القطار الزجناجي

الغرض : تنمية الرشاقة
عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل
الأدوات : 1 . كرات طبية أو كراسي بلاستيك
الملعب : فناء المدرسة أو حجرة الدراسة
الشرح : يقف المدرس ويصطف الأطفال خلفه ويمسك كل طفل بيدي
خصر زميلة الواقف أمامه ، ويبدأ المدرس في التحرك ويقلد
الأطفال صوت القطار مردين (توت توت) ويبدأ القطار في
الجري الخفيف بين الكراسي الموضوعة أو الكرات في شكل خط
مستقيم ويفصل بين كل كرسي والآخر أو بين كل كرة والآخرى
1,5 متر
تحديد الفائز : يحسب نقطة لكل قطار يصل إلى خط النهاية دون أى أخطاء بأن لا
يسير طفل في نفس مسار قائد القطار

3. اسم اللعبة : الوثب العناز

الغرض : تنمية التوازن ، الرشاقة
عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل
الأدوات : أطواق (من الكوتشوك)
الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة
الشرح : توضع الأطواق في شكل صف واحد وبين كل طوق والآخر مسافة
1 متر . ويقف الطفل عند خط البداية ويطلب منه الوثب بالقدمين
فوق الأطواق الموجودة على الأرض حتى يصل إلى خط النهاية

تحديد الفائز : أول طفل يصل إلى خط النهاية بعد نجاحه في الوثب على الأطواق
يحتسب لفريقه نقطة ، ويحتسب نقطة على الطفل في حالة لمسه
للأرض

4. اسم اللعبة : الوثب الاستدادي

الغرض : تنمية الرشاقة

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : شريط لاصق ، جير

الملعب : حجرة الدراسة أو فناء المدرسة

الشرح : يقسم الأطفال إلى فريقين متساوين ، يرسم خط على أرض
الملعب ، وتوضع بعض العلامات على جانبي الخط . يطلب من
الطفل الوقوف على أول علامة على يسار الخط واضعاً يديه في
وسطه ، ومع إشارة المدرس يبدأ الطفل في الوثب جهة اليمين فوق
العلامة المحددة ، ثم يثب للعلامة التالية الموجودة على يسار الخط
، وهكذا حتى الوصول إلى العلامة الأخيرة

تحديد الفائز : يعتبر الطفل الفائز الذي يؤدي اللعبة في أقل زمن ممكن وبأقل عدد
من الأخطاء ، وفي كل مرة لا يضع الطفل قدميه على العلامة
تحتسب عليه نقطة

الفصل الثالث

المقاييس الجسمية (الانثروبومترية)

المحتويات

- المقدمة
- نبذة عن المقاييس الجسمية
- القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية الرياضية (الوزن - الطول الكلى - طول الجذع - طول الذراع - طول الساعد - طول العضد - طول الكتف - طول الطرف السفلى - طول الساق - طول الفخذ - طول القدم - ارتفاع الساق).
- الأعراض : (عرض المنكبين - عرض الصدر - عرض الحوض - عرض الكف - عرض الفخذ - عرض جمجمة الرأس).
- الأعماق : (عمق الصد - عمق الحوض - عمق البطن - عمق الرقبة)
- المحيطات : (محيط الرقبة - محيط الكتفين - محيط العضد - محيط الصدر - محيط الحجاب الحاجز - محيط الوسط - محيط الحوض - محيط الرسغ - محيط الفخذ - محيط الركبة - محيط سمانة القدم - محيط أنكل القدم).
- سمك الدهن :
 - سمك ثنايا الجلد في خلف العضد
 - سمك ثنايا الجلد في خلف الصدر
 - " " " " أسفل عظم اللوح
 - " " " " خلف البطن
 - " " " " أعلى العظم الحرقفي
 - " " " " للإمام
 - " " " " على البروز الحرقفي
 - " " " " الفخذ
 - " " " " الجهة الإنسية لسمانة الساق
 - استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية

المقدمة

تعد القياسات الانثروبومترية ذات أهمية خاصة في تقويم النمو للأفراد حيث يعتبر تقدير الوزن في المراحل السنية المختلفة أحد المؤشرات التي تدل على حالة النمو عند الأفراد وفي هذا الخصوص يقول درسكول Driscoll إن طول الطفل وعلاقته بوزنه وعمرة يعتبر من الدلالات التي تعين على تقدير مستوى النمو الجسمي .

ويشير الباحثون والمهتمون بالمجال الرياضي أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى وبالتالي يجب أن يتمتع الممارسون لهذا النشاط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة ، حتى يمكن تفوقهم في مستوى الأداء .

ومن ثم يشير خبراء الانتقاء إلى أن هناك محددات سمية تتمثل في الطول الكلي للجسم وطول الذراعين والرجلين وعرض الكتفين ، والقوة العضلية والمرونة . . . الخ

ويمثل الانتقاء الرياضي جانبا هاما وأساسيا في عملية تدريب الفرد الرياضي فهو يساعد على تحقيق الأهداف السياسية لهذه العملية وبالتالي يسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية للمستويات العليا ، وانتقاء الناشئين لممارسة الألعاب الجماعية يعتمد على مجموعة عوامل منها مستوى الأعداد البدني والفني والقياسات الانثروبومترية والنفسية والممارية والمعرفية والصحية للناشئين التي تتحدد بواسطة اختبارات مميزة لكل نوع من الأنشطة أو الألعاب الرياضية .

القياسات الجسمية :

(الانثروبومترية)

الانثروبومترية هو فرع من الانثربولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري .

والقياسات الانثروبومترية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد فالتعرف علي الوزن والطول في المراحل السنية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر حالة النمو عند الأفراد .

فالمقاييس الانثروبومترية تعد أحد الوسائل إلهامه في تقويم نمو الفرد و في هذا الخصوص يقول (رايستون ، وجستمان ، وروبينز) ربما يكون المعايير الوحيدة آلتى في متناول يد المدرس الان للحكم على الحالة الصحية والنمو الجسماني للطفل هي تكرار قياس طول الطفل ووزنه كما يقول (درسكول) أن طول الطفل وعلاقاته بوزنه وعمره تعتبر من الدلالات آلتى تعين على تقدير مستوى النمو الجسماني .

كما للقياسات الانثروبومترية علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية ، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للطفل في السنوات المتوسطة ، كما أنه له علاقة بالتحصيل والذكاء . فهناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العقلي للأطفال السويين جسميا ، وقد تم التوصل في دراستين من افضل الدراسات في هذا المجال إلى علاقة موجبة بين الذكاء وعدد من المقاييس الجسمية من سنتين إلى سبعة عشر سنة ، حيث تحققت أعلى ارتباطات بين الطول ونسبة الذكاء عند الاولاد .

أما بالنسبة للمجال الرياضي . . . فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة . فقد أثبتت بعض البحوث أن هناك علاقة بين قوة القبضة والطول والأوزان ، كما أثبتت (كيورتن Curtain) أن الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن أقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض . . . وفي هذا الخصوص يوجد العديد من الدراسات وآلتى سنستعرض لها فيما بعد .

ولكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب ، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، ولا شك أن هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن أن يعطى فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها .

ومن هنا لابد من معرفة بعض هذه القياسات الجسمية لمعرفة نمو الطفل السليم لاختياره في المهارة المناسبة له .

أمثلة

القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية الرياضية

أ - الوزن والأطوال وتشمل (12) أثني عشر قياسا هي .

- 1 . الوزن (كج)
- 2 . الطول الكلى للجسم (سم)
- 3 . طول الجذع (سم)
- 4 . طول الذراع (سم)
- 5 . طول الساعد (سم)
- 6 . طول العضد (سم)
- 7 . طول الكتف (سم)
- 8 . طول الطرف السفلي (سم)
- 9 . طول الساق (سم)
- 10 . طول الفخذ (سم)
- 11 . طول القدم (سم)
- 12 . ارتفاع الساق (سم)

ب - الأعراض وتشمل (6) قياسات هي :

- 1 . عرض الكتفين (سم)
- 2 . عرض الصدر (سم)
- 3 . عرض الحوض (سم)

4. عرض الكف (سم)
5. عرض الفخذ (سم)
6. عرض جمجمة الرأس (سم)

ج - الأعماق وتشمل (4) قياسات هي

1. عمق الصدر (سم)
2. عمق الحوض (سم)
3. عمق البطن (سم)
4. عمق الرقبة (سم)

د - المحيطات وتشمل (12) قياسات هي

1. محيط الرقبة (سم)
2. محيط الكتفين (سم)
3. محيط العضد (سم)
4. محيط الصدر (سم)
5. محيط الحجاب الحاجز (سم)
6. محيط الوسط (سم)
7. محيط الحوض (سم)
8. محيط الرسغ (سم)
9. محيط الفخذ (سم)
10. محيط الركبة (سم)
11. محيط سمانة الساق (سم)
12. محيط أنكل القدم (سم)

هـ - سمك الدهن ويشمل (9) قياسات هي

1. سمك ثنايا الجلد في خلف العضد (سم)
2. سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر (سم)
3. سمك ثنايا الدهن في منطقة أسفل عظم اللوح (سم)
4. سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن (سم)

5. سمك ثنايا الجلد أعلى العظم الحرقفي (سم)
6. سمك ثنايا الجلد أعلى العظم الحرقفي للأمام (سم)
7. سمك ثنايا الجلد على البروز الحرقفي (سم)
8. سمك ثنايا الجلد على الفخذ (سم)
9. سمك ثنايا الجلد على الجهة الإنسية لسمانة الساق (سم)

كيفية أداء بعض القياسات

قياس الوزن للجسم

الغرض من القياس :

- قياس وزن الجسم

الأدوات :

- ميزان طبية أو ميزان طبي

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر في منتصف قاعدة الميزان ، بحيث يكون وزن الجسم موزعا على القدمين .

- يرتدى المختبر أخف ملابس ممكنة .

التسجيل :

- تؤخذ قراءة المؤشر الدال على وزن الجسم للمختبر بالكيلو جرام ، ويتم اخذ القراءات

لأقرب كيلو جرام .

- تؤخذ ثلاث قراءات للوزن .

طول الجسم

الغرض من القياس :

- قياس طول الجسم الكلى .

الأدوات :

- جهاز رساميتير .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر على قاعدة جهاز الرساميتير بدون حذاء وظهرة موازى للقائم بحيث يلامسة ثلاث نقاط هي المنطقة بين اللوحين ، وابعد نقطة للحوض من الخلف ، وابعد نقطة بسمانتي الساقين .

- يقف المختبر في وضع معتدل والنظر اماما .

التسجيل :

- يتم تكريك المؤشر حتى يلامس أعلى نقطة للراس وتؤخذ القراءة عند السطح السفلي للمؤشر بالسنتيمتر .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الكف Hand Longth

الغرض من القياس :

- قياس طول اليد .

الأدوات :

- جهاز البرجل المنزلق من الحجم الصغير . او شريط قياس

مواصفات الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف أو الجلوس على مقعد

- تكون الذراعان ممدودتين على الجانبين في غير تصلب .

- يقوم المفحوص بثنى المرفقين (الكوعين) بحيث يكون الساعدان موازيين للأرض والساعد

والأصابع ممدودتين لا امام .

التسجيل:

- يتم قياس طول الكف من منتصف الرسغ حتى نهاية الإصبع الأوسط وهي مفردة.
- تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . . 5سم
- تكرر عملية القياس ثلاث مرات.

طول الناح

الغرض من القياس:

- قياس طول الذراع.

الأدوات:

- جهاز البرجل المنزلق الكبير أو شريط قياسي.

مواصفات الأداء:

- يقوم المختبر برفع الذراع المراد قياسه موازيا للأرض ويكون على كامل استقامته (الذراع إماما)

- يتم قياس طول الذراع من القمة الوحشية للنتؤ الاخرومى لعظم اللوح حتى نهاية الإصبع الوسطى.

التسجيل:

- تؤخذ قراءة شريط القياس لاقرب . . 5سم.
- تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية.

طول الساعد

الغرض من القياس:

- قياس طول الساعد (من المرفق إلى الرسغ)

الأدوات:

- جهاز الرجل المنزلق أو شريط قياسى .

مواصفات الأداء :

- يقف المفحوص معتدل القامة على سطح أفقى مستوى .

- يقوم المختبر بسحب الكتف للخلف .

- ثنى مفصل الكوع بزاوية 9 . درجة بحيث تكون أصابع اليدين مفرودة والكفان مواجهتان للداخل .

التسجيل :

- يتم قياس طول الساعد من أعلى نقطة في راس الكعبرة حتى التواء الابرى لنفس العظمة .

- تؤخذ قراءة شريط القياس لاقرب . ، 5سم .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

طول العضد

الغرض من القياس :

- قياس طول العضد (من الكتف إلى المرفق)

الأدوات :

- جهاز الرجل المنزلق أو شريط القياس .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر على سطح أفقى مستوى معتدل القامة .

- يقوم المختبر بسحب الكتفتين إلى الخلف بدون تصلب .

- يقوم بثني الذراعين بحيث يكون العضدان ملاصقتين للجانبين والساعدان موازيين للارض .

التسجيل :

- يتم قياس طول العضد من الحافة الوحشية للتواء الاخرومي حتى الحافة الوحشية للراس السفلي لعظم العضد.

- تؤخذ قراءة شريط القياس لأقرب . . 5سم.

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الطرف السفلي

الغرض من القياس :

- قياس طول الطرف السفلي

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للاطالة .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على الارض .

- تكون القدمان على كامل استقامتهم ومتلاصقتان .

التسجيل :

- يتم قياس الطرف السفلي من المدور الكبير للراس العليا لمفصل الفخذ حتى الارض .

- تؤخذ قراءة الشريط لأقرب . . 5سم.

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الفخذ

الغرض من القياس :

- قياس طول الفخذ .

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للاطالة .

مواصفات الأداء :

- يتم المفحوص بوضع إحدى القدمين على مكان مرتفع (مقعد) وهو في وضع الوقوف .

- تكون الفخذ موازية للأرض وتضع مع الساق زاوية قائمة 90 درجة .

التسجيل :

- يتم قياس الفخذ من المدور الكبير للراس العليا لعظم الفخذ حتى الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الساق

الغرض من القياس :

- قياس طول الفخذ .

الأدوات :

- جهاز البرجل المنزلق او شريط قياس .

مواصفات الأداء :

- يقوم المفحوص بوضع إحدى قدميه على مكان مرتفع (مقعد) وهو في وضع الوقوف .

- تكون زاوية الفخذ موازية للأرض وتصنع مع الساق زاوية قائمة 90 درجة .

التسجيل :

- يتم القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الوحشي للكعب .
- تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . ، 5سم .
- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول القدم

الغرض من القياس :

- قياس طول القدم .

الأدوات :

- جهاز الرجل المنزلق
- مقعد دوار يمكن التحكم في ارتفاعه .

مواصفات الأداء :

- من وضع الوقوف أو الجلوس على مقعد يقوم المفحوص بوضع قدمه على المقعد .
- يكون سطح المقعد مستويا وموازيا للارض .
- يكون المرقوب (الكاحل) في زاوية قائمة 90 درجة مع سطح المقعد .

التسجيل :

- يتم القياس من نهاية العقب من الخلف حتى نهاية الإصبع الثاني لنفس القدم من الامام .
- تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . ، 5سم .
- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الجذع منه الجلوس

الغرض من القياس :

- قياس طول الجذع .

الأدوات :

- برجل منزلق .

- منضدة .

- جهاز الرستاميتز .

مواصفات الأداء :

- يجلس المفحوص على منضدة بحيث تكون القدمان متعلقتين في الهواء وغير ملامستين للأرض .

- الكفان على الفخذ .

- الركبتان في وضع زاوية قائمة 90 درجة .

- الجذع عمودي على المنضدة .

التسجيل :

- يتم قياس الجذع من حافة المقعد وحتى أعلى نقطة في الجمجمة وذلك باستخدام جهاز الرستاميتز .

- يجب أن يلمس المختبر القائم بين اللوحتين مع استقامة الجذع وشدة والنظر إلى أعلى للامام .

- تؤخذ قراءات لأقرب . . 5سم .

عرض المنكب

الغرض من القياس :

- قياس عرض المنكبين .

الأدوات :

- البرجل المنزلق أو شريط قياس

مواصفات الأداء :

- يكون المفحوص في وضع الوقوف والجسم على كامل استقامة .

- يقوم المفحوص بسحب الكتفين للخلف والنظر للامام .

- يكون الذراعان ممدودتين على الجانبين .

التسجيل :

- يتم القياس باستخدام جهاز البرجل أو شريط القياس بحيث توضع أرجل الجهاز على القمتين البارزتين للحرقتين من الجانب الأيمن واليسر .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

عرض الصدر

الغرض من القياس :

- قياس عرض الصدر .

الأدوات :

- البرجل المنزلق أو شريط قياس .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين .

- تكون المسافة بين القدمين باتساع الصدر

- يكون الذراعان بعيدتين على جانبي الجسم وبعيدتين عنه قليلا وإلى الخلف .

التسجيل :

- يتم القياس بواسطة البرجل أو شريط القياس
- يوضع طرفي أرجل الجهاز على الضلع السادس من كلا الجانبين .
- تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

عرض الكف

الغرض من القياس :

- قياس عرض الكف .

الأدوات :

- البرجل المنزلق .

مواصفات الأداء :

- يقوم المختبر بفرد كف اليد بحيث تكون على كامل استقامتها مع ضم جميع الاصابع .

التسجيل :

- يتم القياس باستخدام البرجل بحيث توضع أطراف الجهاز على النقطة الإنسية لراس العظم الشطي اسفل سلاميات الإصبع الخنصر والنقطة الوحشية لراس العظم المشط الثاني .

محيط الفخذ

الغرض من القياس :

- قياس محيط الصدر .

الأدوات :

- شريط قياس .

مواصفات الأداء :

- من وضع الوقوف يقوم المفحوص بوضع القدم اليسرى فوق مقعد بحيث تكون مثنية بزاوية 9 . درجة .

- بعد تحديد العلاقة الانثروبومترية التي تبين النقطة النصفية للفخذ بشريط القياس يقوم المفحوص بالوقوف على القدمين بحيث تكون المسافة بين العقبين حوالي 1 سم .
- يكون وزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوي .

التسجيل :

- يقوم المحكم بلف شريط القياس حول الفخذ عند مستوى العلامة الانثروبومترية المنصرفة له مع ملاحظة ان يكون شريط القياس في وضع افقى .
- تسجل النتائج لاقرب . ، 1 سم .
- تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

محيط الكتفين

الغرض من القياس :

- قياس محيط الكتفين .

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للاطالة .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين .
- تكون المسافة بين القدمين 5 سم .
- تكون الذراعين ممدودتين على جانبي الجسم .
- يتم قياس محيط الكتفين في نهاية عملية الزفير .
- يتم لف الشريط من فوق أعلى نقطة لمجموعة العضلات المغلفة للكتفين ومن الأمام التواء المفصلي لعظم القص والضلوع الثانى .

التسجيل :

- ينبه على المفحوص بأنه عندما تعطى إشارة البدء من المحكم بأنه يقوم بحبس النفس بعد عملية الزفير والمد حتى عشرة .

- تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . ، اسم .

- يكرر القياس ثلاث مرات متتالية .

محيط الصدر

الغرض من القياس :

- قياس محيط الصدر .

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للإطالة .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل الطبيعي على القدمين بحيث تكون القدمان متباعدتين بمسافة تساوي عرض الكتفين .

- تكون الذراعان متباعدتين قليلاً عن الجسم حتى تسمح بلف الشريط .

- يكون الصدر عارياً تماماً من الملابس .

- يقاس محيط الصدر عند مستوى مفصل الضلع الرابع مع عظم الفص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم .

- تتم عملية القياس في نهاية عملية الزفير .

- يقف المختبر في وضع معتدل والنظر أماماً .

التسجيل :

- يقف القائم بالقياس في مواجهة المفحوص وعلى الجانب قليلاً ماسكاً بشريط القياس في يده اليمنى .

- يقوم بعد ذلك بتمرير الطرف المعر لشريط القياس من خلف المفحوص ثم يقوم بسحبه بيده اليسرى ليقوم بلفة حول الصدر .

- تسجيل الدرجات لأقرب 100 سم .

- تكرار عملية القياس ثلاث مرات .

محيط الوسط

الغرض من القياس :

- قياس محيط الوسط .

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للإطالة .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على القدمين وبحيث تكون البطن مرتحية والذراعان على جانبي الجسم والقدمان متلاصقتان .

- يقاس محيط الوسط عند أصغر محيط للجذع عند مستوى السرة .

التسجيل :

- يقف القائم بالقياس أمام المفحوص ثم يقوم بلف شريط القياس حول الوسط عند أصغر محيط للجذع بحيث يكون الشريط في وضع أفقي للجسم .

يتم أخذ القياس في نهاية عملية الشهيق المعتادة .

- تسجيل النتائج لأقرب 100 سم .

- تكرار عملية القياس ثلاث مرات .

قياس سمك ثنايا الجلد عند الصدر

الغرض من القياس :

- قياس سمك الجلد عند الصدر .

الأدوات :

- جهاز الكالبر .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المحكم وضع الوقوف على القدمين في مواجهة الجانب الأيمن للمفحوص .
- يقوم بسحب طية الجلد عند الموقع المحدد للقياس بأصبعي أبيهام وسبابة يده اليسرى .
- يقوم بعد ذلك بسحب طية الجلد بجهاز الكالبر .
- تقع العلامة الأنثروبومترية عند النقطة الوسطى للمسافة بين حلمة الثدي و طية الجلد للخط الإبطي الأمامي .

التسجيل :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين .
- تكون الذراعان مرتحيتين وعلى جانبي الجسم .
- تسجل النتائج لأقرب 100 سم .
- تكرر عملية القياس ثلاثة مرات .

قياس سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ

الغرض من القياس :

- قياس سمك الجلد عند منتصف الفخذ .

الأدوات :

- الكالبر .

مواصفات الأداء :

- يتحدد موقع قياس سمك ثنايا الجلد فوق الفخذ في نقطة تقع على الخط المنتصف للوجه الأمامي للفخذ هذه النقطة التي تقع في منتصف المسافة بين التجميعد الاربية والحافة العليا لعظم الردفة .

- يقوم المفحوص بوضع الوقوف وثنى الورك الأيمن لتحديد موقع التجميعد الاربية .

التسجيل :

- يقوم القائم بالقياس بسحب طية من الجلد من موقع العلامة الانثروبومترية عموديا لاعلى .

- يقوم بعد ذلك بوضع فكي الكالبر المخصص للقياس عبر المحور الطولي لهذه الطية من الجلد .

- تؤخذ القراءات لأقرب . ، 1 سم .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

قياس سمك الجلد أعلى الحرقفة

الغرض من القياس :

- قياس سمك الجلد أعلى الحرقفة .

الأدوات :

- جهاز الكالبر .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف بحيث تكون القدمان متلاصقتين والقامة معتدلة والذراعان مفرودتين ومتدلّيتان على الجانبين وللخلف قليلا .

- يتم تحديد موقع القياس من نقطة تقع أعلى الحرقفة على امتداد الخط الإبطي الأوسط الممتد على الإبط حتى الحافة العليا للعرق الحرقفي لعظمة الحرقف .

التسجيل :

- يقوم القائم بالقياس بمسك طية الجلد من اسفل العلامة الانثروبومترية . يقوم بعد ذلك بسحبها للخارج .

- بعد ذلك يقوم بوضع فكي الكالبر فوق المحور الطولي لطية الجلد حوالي 1 سم .

- تسجل النتائج لأقرب . ، 1 سم .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

قياس سمك الجلد أسفل عظم اللوح

الغرض من القياس :

- قياس سمك الجلد أسفل عظم اللوح .

الأدوات :

- جهاز الكالبر .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين بحيث تكون الذراعان مرتحيتين على جانبي الجسم .

- لتحديد موقع القياس يقوم المختبر بتحسس عظم اللوح وذلك بتمرير أصابعه على امتداد الحافة الفقرية من الناحية الوحشية من أسفل لأعلى حتى يصل إلى الزاوية السفلي لعظم اللوح بوضع علامة بالقلم عند هذه النقطة .

التسجيل :

- يقوم المختبر بسحب ثنية الجلد بإصبعي الإبهام والسبابة في الموقع المحدد للقياس .

- يقوم بعد ذلك بوضع فكي الكالبر أسفل إصبعي الإبهام والسبابة بحوالي 1 سم .

- تسجل النتائج لأقرب 1 سم .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

قياس سمك ثنايا الجلد عند البطن

الغرض من القياس :

- قياس سمك الجلد عند البطن .

الأدوات :

- جهاز الكالبر .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على القدمين بحيث يكون وزن الجسم موزعا عليها بالتساوي .

- يجب أن تكون عضلات البطن مرتخية .

- يتم تحديد موقع القياس بنقطة أعلى جانب السرة بحواله 3سم ولأسفل منها حوالي 1سم .

التسجيل :

- يقوم القائم بالقياس بمسك طية الجلد بأصابع يده اليسرى عند العلامة الانثروبومترية .

- يقوم بعد ذلك بسحبها لإمام بشكل موازى للأرض .

- يقوم المفحوص بحبس النفس في نهاية الزفير .

- تسجل النتائج لأقرب . ، 1سم .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية

القياسات	الاسم	ملاحظات
وزن الجسم		
الطول الكلى للجسم		
طول الجذع		
طول الذراع		
طول الساعد		
طول الساعد		
طول العضد		
طول الكف		

		طول الطرف السفلي
		طول الساق
		طول الفخذ
		طول القدم
		عرض المنكبين
		عرض الصدر
		عرض الحوض
		عرض الكف
		محيط الكتفين
		محيط الصدر
		محيط الفخذ
		محيط الوسط
		سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر
		سمك ثنايا الجلد في منطقة اسفل عظم اللوح
		سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن
		سمك ثنايا الجلد على الفخذ
		سمك ثنايا الجلد على البروز الحرقفي

الفصل الرابع

استمارة تقييم تجريبية للأداء الحركي

منه عمر (12 سنة - 18 سنة)

استمارة تقييم الأداء الحركي

(التأهيل)

الاسم : تاريخ الميلاد :

السن :

الفصل :

استمارة تقييم من عمر (12 سنة - 18 سنة)

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
أ- الرأس والرقبة				
1	يستطيع أن يحرك رأسه اماما وخلفا (بأقصى مدى)			
2	يستطيع أن يحرك رأسه جانبيًا ويمينا ويسارًا (بأقصى مدى)			
3	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه وهو على الأرض			
4	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه من الوثب			
5	يستطيع أن يضرب كره مرفوعة أو معلقه باليد مع الجري			
6	يستطيع أن يصوب على هدف يضرب برأسه			

ب - الذراعان			
1	يتعرف على زراعيه اليمنى واليسرى		
2	يستطيع أن يرفع ذراعيه اماما وعاليا وخلفا (رفع الذراع الأيمن أو الأيسر عاليا)		
3	يستطيع أن يحمل كره بيده اليسرى		
4	يستطيع يحمل كره بيده اليمنى		
5	يستطيع التصفيق اماما وعاليا وخلفا		
6	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيد واحدة		
7	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيديه الاثنتين		
8	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيد واحدة		
9	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيديه الاثنتين		
10	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا في محيط 1 م 2		
11	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا في محيط 1 م 2 ثم يلقيها		

12	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا في محيط 1 م 2 ويقوم بعمل سقفه واحده ثم اللقف		
13	يستطيع أن يقذف كره عاليا في محيط 1 م 2 ويقوم بعمل ثلاث سقفات ثم اللقف		
14	يستطيع أن يدفع صندوق على الأرض بذراعيه		
15	يستطيع أن يدحرج كره على الأرض بيديه		
16	يستطيع أن يدحرج كره على الأرض والتصويب على هدف (البولنج)		
17	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في خط مستقيم 10 خطوات		
18	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في دائرة أو نصف دائرة عشر خطوات		
19	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا في محيط 1 م 2 ويقوم بعمل سقفين ثم اللقف		
20	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في شكل مربع		

21	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في شكل مثلث		
22	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في المكان من مرتين إلى 5 مرات		
23	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في الخط مستقيم ذهابا ولايابا 20 خطوة		
24	يستطيع أن ينطط كره سله در بل) في خط متعرج 10 خطوات من المشى ثم الجري		
25	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) بين حواجز 15 خطوه (الجري الزجاجي)		
26	يستطيع أن يصوب على مرمى كرة يد بيد واحدة (كره يد)		
27	يستطيع أن يصوب على صندوق بكور صغيره من 15 - 25 كره		
28	يستطيع أن يصوب على لوحه كره السله في ارتفاع 1ر5 م		
29	يستطيع أن يصوب على لوحه كره السله في ارتفاع 2ر80 م		

30	يستطيع أن ينطط كره طائره على راحه يديه ثلاث مرات		
31	يستطيع أن ينطط كره طائره من اسفل (إرسال)		
32	يستطيع أن يستقبل ويمرر كره طائره بساعديه معا إلى زميل (البحر)		
33	يستطيع أن يدفع كره صلبه أو ثقيل وزنها من 1 - 3 كجم لمسافة 2 - 5 م		
34	يستطيع أن يقذف بكره مضرب مسافة 10 - 20 م		
35	يستطيع التعلق على العقلة لمدة من 60 - 90 ث		
36	يستطيع التعلق على العقلة والتحرك جانبا بيديه لمدة من 1 ق إلى 2 ق		
37	يستطيع التعلق على العقلة والشد وثني الذراعين 1 - 3 مرات		
38	يستطيع ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل 1 - 3 مرات		
39	يستطيع ضرب كره التنس طاولة بالمضرب على حائط أمامي		

40	يستطيع تنطيط كره تنس طاولة على مضرب تنس طاولة على فترات		
41	يستطيع أن يشد حبل مربوط به ثقل حر الحركة		
42	يستطيع أن يشد حبل مع زميل في صورة تنافس		
ج- الجذع			
1-	يستطيع ثنى الجذع اماما وخلفا بأقصى مدى		
2-	يستطيع ثنى الجذع يمينا ويسارا		
3-	يستطيع ثنى الجذع اماما بأقصى مدى من وضع الوقوف والقدمين فتحا دون ثنى الركبتين		
4-	يستطيع ثنى الجذع اماما بأقصى مدى من وضع للقدمين ضمما دون ثنى الركبتين		
5-	يستطيع دوران الجذع حول مركز ثقل الجسم يمينا ويسارا		
6-	يستطيع من وضع الرقود الجلوس الطويل من 5 - 10 مرات		

7-	يستطيع من وضع الجلوس الطويل دوران الجذع يمينا ويسارا		
8-	يستطيع من وضع الانبطاح رفع الصدر والذراعان مع الرجلين معا عاليا		
9-	يستطيع من وضع الرقود رفع الرجلين لاعلى حتى ثنى الجذع تماما ومحاولة لمس مشط القدم للأرض		
د - الرجلين والقدمين			
1-	يستطيع المشى خارج القدمين 10 خطوات		
2-	يستطيع المشى على داخل القدمين 10 خطوات		
3-	يستطيع أن يقف على مشط القدمين 10 خطوات		
4-	يستطيع أن يقف على مشط القدمين 15 - 30 ث		
5-	يستطيع أن يجرى مسافة ما لمدة 5ر1 دقيقة دون التقيد بمساره		
6-	يستطيع المشى على الكعبين 10 خطوات		

7-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م في خط مستقيم		
8-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م ذهابا وإيابا في خط مستقيم		
9-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م بين عوائق (الجري الزجاجي)		
10-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م في صورة سباق مع زميل		
11-	يستطيع أن يجرى مسافة 30 - 50 م في صورة سباق مع زميل		
12-	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا من 10 - 20 سم في المكان		
13-	يستطيع أن يتعدى حاجزا بالوثب بالقدمين معا عاليا 15 - 25 سم		
14-	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا للأمام والخلف واليمين واليسار		
15-	يستطيع أن يثب لأعلى للإمساك بشيء أعلى منه		
16-	يستطيع أن يثب إماما من خلف خط مرسوم على الأرض مسافة من 50 - 80 - 100 سم (وثب طويل)		

17-	يستطيع أن يثب إماما من الحركة من خلف مرسوم على الأرض من 1 إلى 1.5 م (وثب طويل)		
18-	يستطيع أن يثب عاليا في المحل لمدة من 5-10 مرات		
19-	يستطيع أن يقفز من أعلى إلى أسفل (أي من مكان عالي إلى مكان منخفض) من 0.5م - 1م (ارتفاع)		
20-	يستطيع أن يتعدى مانعا بالوثب عاليا من الجري من 25 - 50 سم		
21-	يستطيع أن يثب عاليا ويتعدى مانعين أو أكثر ارتفاع من 25-50 سم		
22-	يستطيع ثني الركبتين من وضع الوقوف للوصول لوضع الجلوس على أربع		
23-	يستطيع من وضع الانبطاح المائل الوصول إلى وضع الجلوس على أربع والعكس		
24-	تستطيع من وضع الجلوس على أربع (العالي) المشي (الغوريلا)		

25-	تستطيع من وضع الجلوس على أربع القفز والوثب (القردة)(الصفدة)		
26-	يستطيع أن يقف على رجل واحدة لمدة 30-60 ث بالتبادل		
27-	يستطيع أن يثبت على رجل واحدة عدد 3-5 مرات بالتبادل		
28-	يستطيع أن يحجل على رجل واحدة من 5-10 مرات بالتبادل		
29-	يستطيع أن يركل كرة ثابتة من وضع الثبات بدون تصويب		
30-	يستطيع أن يركل كرة ثابتة من وضع الثبات على هدف		
31-	يستطيع أن يركل كرة ثابتة من وضع ثابت بالمشي التصويب على هدف		
32-	يستطيع أن يركل كرة ثابتة من وضع متحرك بالجري والتصويب على هدف		
33-	يستطيع أن يركل كرة متحركة من وضع متحرك بالمشي التصويب على هدف		

34-	يستطيع أن يمشى بكرة قدم من 10-5 خطوات		
35-	يستطيع أن يمرر الكرة إلى زميل والكرة ثابتة		
36-	يستطيع أن يمرر الكرة إلى زميل من المشى بالكرة		
37-	يستطيع أن يمرر الكرة إلى زميل والجري بالكرة		
38-	يستطيع استقبال الكرة من المدرب (الزميل) بقدمه		
39-	يستطيع استقبال الكرة من المدرب (الزميل) بقدمه وتوفيقيها		
40-	يستطيع استقبال الكرة من المشى		
41-	يستطيع استقبال الكرة من الجري		
42-	يستطيع ركل الكرة بخارج القدم (الإصبع الصغير)		
43-	يستطيع ركل الكرة ببطن القدم (بطن القدم)		
44-	يستطيع ركل الكرة بوجه القدم		
45-	يستطيع ركل كرة عالية (مرتفعه عن الأرض قليلا)		

46-	يستطيع استقبال وتمريض الكره فى أن واحد			
47-	يستطيع أن يصعد وينزل مسلماً بحركة انسيابية خطوة تلو الخطوة بالمساعد أو بمسك الترابزين			
48-	يستطيع أن يصعد وينزل مسلماً بحركة انسيابية خطوه تلو الخطوة بدون مساعده أو مسك الترابزين			
49-	يستطيع أن يصعد وينزل السلم بخطوه سريعة عاديه			
50-	يستطيع أن يصعد وينزل السلم بدرجتين معا			

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
ذ - استعمال اكثر من حركة فى عمل حركي موحد				
1-	يستطيع أن يقلد الحيوانات والطيور (القرد - الأسد - الخروف - الضفدعة - العصفورة (
2-	يستطيع أن يقلد الأشياء المادية (السيارات - القطارات - الطائرات)			
3-	يستطيع أن يقلد عربته كارو بمساعدة زميل			
4-	يستطيع تسلق مكان عالي			
5-	يستطيع تسلق كرسي خشبي بمفرده			

6-	يستطيع تسلق سلم خشبي		
7-	يستطيع تسلق والتعلق بجبل للحصول على شيء يريده		
8-	يستطيع عمل دحرجة إماميه على يديه الاثنتين		
9-	يستطيع عمل دحرجة خلفيه		
10-	يستطيع عمل القبة من وضع الرقود		
11-	يستطيع الوقوف على الرأس بالمساعدة		
12-	يستطيع الوصول من وضع الرقود إلى وضع الجلوس القرفصاء		
13-	يستطيع الوصول من وضع الرقود إلى وضع الجلوس نصف القرفصاء (قدم ثنى والأخرى مفرودة)		
14-	يستطيع أن يقف على رجل والأخرى مرفوعة للخلف الذراعان جانبا والنظر للأمام لعمل الميزان		
15-	يستطيع الزحف من وضع الانبطاح 5 م		
16-	يستطيع الزحف لمسافة 10-20 م من وضع الانبطاح		
17-	يستطيع الزحف من 10 - 20 م من وضع الرقود		
18-	يستطيع التقلب والدحرجة على جانبيه الأيمن والأيسر عدة مرات 3 - 7 مرات		
19-	يستطيع التأرجع من التعلق		

20-	يستطيع التآرجح وثنى الجذع برفع الرجلين للأمام والثبات وذلك من وضع التعلق		
ثانياً تطور نمو الحركات الصغيرة * من سن 12 - 18 سنة وفيما فوق			
1-	أ- الرأس والرقبة يستطيع تحريك العين (النظر) والرأس والرقبة ثابتة لشيء متحرك في نطاق محدود		
2-	يستطيع تتبع هدف متحرك بعينه والرقبة حرة الحركة		
3-	يغمض أو يفتح عينيه للتقليد أو عندما يطلب منه ذلك		
4-	يستطيع أن يغمض عينين ويفتح الأخرى (تقليد الغمز)		
5-	يستطيع تحريك الشفتين		
6-	يستطيع تحريك الحاجبين		
7-	يستطيع ضم الشفتين		
8-	يستطيع بالفم نفخ خيط معلق أو مدلى		
9-	يستطيع إطفاء شمعته عن طريق النفخ بالفم		
10-	يستطيع التنفس من الأنف فقط (شهيق وزفير) والفم مغلق		
11-	يستطيع التنفس من الفم فقط (شهيق وزفير) والأنف مغلق		
12-	يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط		

13-	يستطيع الصغير عن طريق الفم فقط بدون عوامل مساعده كالأصابع		
14-	يستطيع قضم الأشياء بأسنانه (الساندويتش)		
15-	يهرس الطعام بأسنانه جيدا		
16-	يقوم بعملية شرب السوائل جيدا		
17-	يقوم بشفط السوائل من كوب أو ملعقة بشفتيه		
18-	يقوم بشفط السوائل عن طريق انبويه (الشاليموه)		
19-	يستطيع الصغير عن طريق الفم بواسطة أداة مثل الصفارة أو الزمار		
ب- الأصابع والبراغيث			
1-	يستطيع أن يحرك أصابعه		
2-	يستطيع ثني الأصابع وبسطها		
3-	يستطيع ثني الأصابع وتشبيكها مع زميل		
4-	يستطيع تشبيك الأصابع بتداخلها ببعض لنفسه أو مع زميل		
5-	يستطيع قبض اليد وبسطها		
6-	يستطيع القبض على كميته من الرمال بكف اليد		
7-	يستطيع القبض على ورقه ويقوم بكر مشتها		
8-	يستطيع القبض على كره اسفنجيه رخوة وعصرها بأصابعه		

9-	محاولة مسك المياه داخل أناء وحملها على راحة كفه		
10-	يستطيع التقاط عصا بأصابعه من على المنضدة أو الأرض		
11-	يستطيع التقاط خرز من داخل إناء بالسبابة والإبهام		
12-	يستطيع مسك فنجان من أذنه وحمله		
13-	يستطيع القبض ومسك قبضه الشنطة المدرسية		
14-	يستطيع حمل سبت أو قفة أو حله من مقابضها بالأصابع أو يكف يديه والمشى بها مسافة 3-5 خطوات		
15-	يستطيع مسك قلم براحه يديه		
16-	يستطيع مسك قلم بأصابعه		
17-	يستطيع عمل خطوط أو أشكال عشوائية بالقلم (شخبطة)		
18-	يستطيع مسك القلم بالطريق العادية		
19-	يستطيع الرسم بقلم فلوما ستر		
20-	يستطيع الكتابة بالقلم		
21-	يستطيع بالأصابع لف غطاء قلاووظ بغرض غلقه أو فتحه (القلم مثلاً)		
22-	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش نصفين مثلاً		
23-	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش من الجانب (الساندويتش الفينو)		

24-	يستطيع فتح زجاجة الكوكاكولا بواسطة الفناحة		
25-	يستطيع إشعال البوتوجاز بالمساعدة		
26-	يستطيع إشعال البوتاجاز بدون مساعده		
27-	يستطيع فتح علبة كبريت والتقاط عود واحد فقط		
28-	يستطيع شد عود كبريت من مشط الكبريت		
29-	يستطيع إشعال كبريت دون أحداث أصابه		
30-	يستطيع لف خيط على عصا أو بكره		
31-	يستطيع الرسم بالأصابع على الرمل		
32-	يستطيع عمل أشكال بأصابعه من الصلصال مثل (كره شكل مبطط شكل عشوائي)		
33-	يستطيع لضم خرز كبير داخل عصا		
34-	يستطيع لضم مكرونة مفرغه داخل خيط		
35-	يستطيع لضم خرز ذات فتحه صغيره داخل الخيط		
36-	يستطيع لضم ابره ذات فتحه كبيره نسبيا بالخيط		
37-	يستطيع ربط خطين منفصلين ربطه واحده (الحذاء)		
38-	يستطيع ربط خيط واحد بنفسه (العقدة)		
39-	يستطيع ربط حذائه بأي شكل		
40-	يستطيع الضغط على أصابع ألا ورج أو اليانو مثلا		

41-	يستطيع الضغط على أصابع اليد ورقعتها		
42-	يستطيع الضغط على أصابع الكهرياء وفتحها		
43-	يستطيع القبض على مقبض باب الحجره وفتحها		
44-	يستطيع النقر على المنضدة بأصابعه بغرض أحداث أصوات		
45-	يستطيع الخبط على الأشياء بكف يديه		
46-	يستطيع وضع أصابعه في خرطوم أو تجاويف ويقوم بعملية الجذب أو الشد		
47-	يستطيع مسك المقص بأصابعه		
48-	يستطيع قص الورق دون تحديد اتجاهات		
49-	يستطيع القص لتحديد اتجاهات (خط مستقيم مثلاً)		
50-	يستطيع تركيب البازل (الكارتون - الخشب)		
51-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض اللعب بالمياه		
52-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض الشرب بيديه		
53-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض غسل أصابعه دون الصابون		
54-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض غسل يديه بصابون		

55-	يستطيع مسك فرشاه أسنان وتحريكها على الأسنان بدون معجون		
56-	يستطيع فتح غطاء انبويه المعجون		
57-	يستطيع إخراج قطعه من المعجون ووضعها على فرشاه الأسنان		
58-	يستطيع غسل أسنانه بفرشه والمعجون		

ج - أصابع القدمين

1-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض عاليا واسفل		
2-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض يمينا ويسارا		
3-	يستطيع تحريك أصابع القدمين		
4-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض ودورانه في جميع الاتجاهات		
5-	يستطيع عمل دائرة على الرمل بإصبعه الكبير للقدم		
6-	يستطيع التقاط قماشه على من الأرض بأصابع قدمه		
7-	يستطيع التقاط قلم رصاص من على الأرض بأصابع قدمه		

استمارة تقييم تجريبية للأداء الحركي

من عمر (6 سنوات - 12 سنة)

استمارة تقييم الأداء الحركي

(التنمية)

الاسم : تاريخ الميلاد :

السن :

الفصل :

استمارة تقييم من عمر (6 سنه - 12 سنه)

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
أ- الرأس والرقبة :				
1-	يستطيع أن يحرك رأسه اماما وخلفا (ليس بأقصى مدى)			
2-	يستطيع أن يحرك رأسه جانبا ويمينا ويسارا (ليس بأقصى مدى)			
3-	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه وهو في وضع الوقوف على الأرض			
4-	يستطيع أن يضرب كره مرفوعة أو معلقه بالرأس مع الجري			
5-	يستطيع أن يلف يمينا أو يسارا بالنظر إلى شيء متحرك يمينا ويسارا			
ب - الذراعان :				
1-	يتعرف على ذراعيه اليمنى واليسرى			
2-	يستطيع أن يرفع ذراعيه اماما وعاليا وخلفا (الذراع الأيمن أو الأيسر عاليا)			

3-	يستطيع أن يحمل كرة بيده اليمنى		
4-	يستطيع أن يحمل كرة بيده اليسار		
5-	يستطيع التصفيق اماما وعاليا وخلفا		
6-	يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا بيد واحدة		
7-	يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا بيديه الاثنتين		
8-	يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا خلفا بيد واحدة		
9-	يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا خلفا بيديه الاثنتين		
10-	يستطيع أن يقذف كرة كبيرة عاليا في محيط 1 م 2		
11-	يستطيع أن يقذف كرة كبيرة عاليا في محيط 1 م 2 ثم يلقيها		
12-	يستطيع أن يقذف كرة كبيرة عاليا في محيط 1 م 2 ويقوم بعمل سقفه واحده ثم اللقف		
13-	يستطيع أن ينطط كرة سله (در بل) في خط مستقيم 5:10 خطوات		
14-	يستطيع أن ينطط كرة سله (در بل) في المكان من مرتين : 5مرات		
15-	يستطيع أن ينطط كرة سله (دبرل) في خط مستقيم ذهابا وإيابا من 10:20 خطوة		

16-	يستطيع أن يصوب على مرمى كره يده بيده واحده (كرة يد)		
17-	يستطيع أن يصوب على داخل صندوق بكور صغيره من 15-25 كره		
18-	يستطيع أن يصوب على لوحه كرة السله فى ارتفاع 1ر5 م عن الأرض		
19-	يستطيع أن يدفع كره صلبه أو ثقيله وزنها من 1 - 1ر5 كجم لمسافة 2 م		
20-	يستطيع أن يقذف بكره مضرب مسافة 10 - 15 م		
21-	يستطيع أن يدفع صندوق على الأرض بذراعيه		
22-	يستطيع أن يشد حبل مربوط به ثقل		
23-	يستطيع أن يشد حبل مع زميل فى صورة تنافس		
24-	يستطيع أن يدحرج كره على الأرض والتصويب على هدف (البولنج)		
25-	يستطيع التعلق على العلقه لمدة من 30 ث إلى 1 ق		
26-	يستطيع التعلق على العقله والتحرك جانبا بيديه لمدة من 30 ث إلى 1 ق		
27-	يستطيع ضرب كره التنس طاوله بالمضرب على حائط أمامي		
28-	يستطيع الوصول من وضع الانبطاح إلى وضع الانبطاح المائل والعكس		

ج - الجذع :			
1-	يستطيع ثنى الجذع اماما وخلفا		
2-	يستطيع ثنى الجذع يمينا ويسارا		
3-	يستطيع دوران الجذع حول مركز ثقل الجسم يمينا ويسارا		
4-	يستطيع من وضع الرقود الوصول إلي وضع الجلوس الطويل والعكس من 5 - 10 مرات		
5-	يستطيع من وضع الجلوس الطويل دوران الجذع يمينا ويسارا		
6-	يستطيع من وضع الانبطاح رفع الصدر والرجلين معا عاليا		
د - الرجلين والقدمين :			
1-	يستطيع المشي خارج القدمين 10 خطوات		
2-	يستطيع أن يقف على مشط القدمين 15-30 ث		
3-	يستطيع أن يجرى مسافة ما لمدة 1 دقيقة دون التقيد بمساره		
4-	يستطيع المشي على الكعبين 10 خطوات		
5-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م في خط مستقيم		
6-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م ذهابا وإيابا في خط مستقيم		

7-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م بين عوائق (الجرى الزجاجي)		
8-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م فى صورة سباق مع زميل		
9-	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م فى صورة سباق مع زميل فى دائرة		
10-	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا من 10-20 سم فى المكان		
11-	يستطيع أن يتعدى حاجزا بالوثب بالقدمين معا عاليا 15-25 سم		
12-	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا للأمام والخلف واليمين واليسار		
13-	يستطيع إن يثب لاعلى للامساك بشيء أعلى منه		
14-	يستطيع أن يثب اماما من خلف خط مرسوم على الأرض مسافة من 50-80 سم (وثب طويل)		
15-	يستطيع أن يقفز من أعلى إلى اسفل (آي من مكان عالي إلى مكان منخفض) من 30 سم - 1 م		
16-	يستطيع أن يثب عاليا فى المحل لمدة من 5-10 مرات		
17-	يستطيع ثنى الركبتين من وضع الوقوف للوصول لوضع القرفصاء		

18-	يستطيع من وضع الانبطاح المائل الوصول إلي وضع الجلوس على أربع والعكس		
19-	يستطيع من وضع الجلوس على أربع المشي العالي (مشي الغوريلا)		
20-	تستطيع من وضع الجلوس على أربع القفز والوثب (القرود) (الضفدعة)		
21-	يستطيع أن يقف على رجل واحدة لمدة 30 - 60 ث بالتبادل		
22-	يستطيع أن يثب على رجل واحدة عدد 3 - 5 مرات بالتبادل		
23-	يستطيع أن يحجل على رجل واحدة من 5 - 10 مرات بالتبادل		
24-	يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات بدون تصويب		
25-	يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات على هدف		
26-	يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع متحرك بالمشي التصويب على هدف		
27-	يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابه خطوة تلو الخطوة بالمساعد أو بمسك الترابزين		
28-	يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابية خطوة تلو الخطوة بدون مساعده أو مسك الترابزين		

29-	يستطيع أن يمشى بكره قدم من 5 - 10 خطوات		
30-	يستطيع أن يمرر الكره إلى زميل والكره ثابتة		
د - استعمال اكثر من حركة فى عمل حركي موحد			
1-	يستطيع عمل الميزان (الوقوف على رجل واحده والذراعان جانبا عاليا والنظر موجه للأمام)		
2-	يستطيع أن يقلد الحيوانات والطيور (القرص الأسد - الخروف - الضفدعة - العصفورة)		
3-	يستطيع أن يقلد الأشياء المادية (السيارات - القطارات - الطائرات)		
4-	يستطيع أن يقلد عربته كار وبمساعدة زميل		
5-	يستطيع تسلق كرسي بمفرده		
6-	يستطيع تسلق مكان عالي 1 م		
7-	يستطيع تسلق سلم خشبي		
8-	يستطيع تسلق والتعلق بجبل للحصول على شيء يريد		
9-	يستطيع عمل دحرجه إماميه على يديه الاثنين		
10-	يستطيع عمل دحرجه خلفيه		
11-	يستطيع الزحف من وضع الانبطاح من خطوة : 3 خطوات		

12-	يستطيع الزحف لمسافة 10-20 م من وضع الانبطاح		
13-	يستطيع التقلب والدحرجة على جانبيه الأيمن والأيسر عدة مرات 3-7 مرات		
14-	يستطيع التأرجح من التعلق		
15-	يستطيع ثني الجذع من التعلق		
16-	يستطيع عمل القبة من وضع الرقود		
أ- الرأس والرقبة			
1-	يستطيع أن يحرك العين (النظر) والرأس والرقبة ثابتة لشيء متحرك في نطاق محدود		
2-	يستطيع تتبع هدف متحرك بعينه والرقبة حره الحركة		
3-	يغمض أو يفتح عينيه للتقليد أو عندما يطلب منه ذلك		
4-	يستطيع تحريك الشفتين		
5-	يستطيع تحريك الحاجبين		
6-	يستطيع ضم الشفتين		
7-	يستطيع بالضم نفخ خيط معلق أو مدلى		
8-	يستطيع إطفاء شمعته عن طريق النفخ		
9-	يستطيع أن يغمض عينه ويفتح الأخرى (تقليد الغمز)		
10-	يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط بدون عوامل مساعدته كالإصبع		

11-	يستطيع الصغير عن طريق الفم بواسطة أداه مثل الصفار أو الزمار		
12-	يستطيع التنفس من الأنف فقط (شهيق وزفير) والفم مغلق		
13-	يستطيع التنفس من الفم فقط (شهيق وزفير) والأنف مغلق		
14-	يستطيع قضم الأشياء بأسنانه (الساندوتش)		
15-	يهرس الطعام بأسنانه جيدا		
16-	يقوم بعملية شرب السوائل جيدا		
17-	يقوم بشفط السوائل من كوب أو معلقه بشفتيه		
18-	يقوم بشفط السوائل عن طريق انبويه (الشاليموه)		
ب - الأصابع والذراعان :			
1-	يستطيع أن يحرك أصابعه		
2-	يستطيع ثني الأصابع وبسطها		
3-	يستطيع ثني الأصابع وتشبيكها مع زميل		
4-	يستطيع تشبيك الأصابع بتداخلها بعض لنفسه أو مع زميل		
5-	يستطيع قبض اليد وبسطها		
6-	يستطيع القبض على كفيه من الرمال بكف اليد		

7-	يستطيع القبض على ورقه ويقوم بكر مشتها		
8-	يستطيع القبض على كره اسفنجيه رخوة وعصرها بأصابعه		
9-	محاولة مسك المياه داخل إناء وحملها على راحه كفه		
10-	يستطيع التقاط عصا بأصابعه من على المنضدة أو الأرض		
11-	يستطيع التقاط خرز من داخل إناء بالسبابة والإبهام		
12-	يستطيع مسك فنجان من إذنه وحمله		
13-	يستطيع القبض ومسك قبضه الشنطه المدرسية		
14-	يستطيع حمل سبت أوقفه أو حله من مقابضها بالأصابع أو يكف يديه والمشي بها مسافة 3 - 5 خطوات		
15-	يستطيع مسك قلم براحة يديه		
16-	يستطيع مسك القلم بأصابعه		
17-	يستطيع عمل خطوط أو أشكال عشوائية بالقلم (خبطه)		
18-	يستطيع مسك القلم بالطرق العادية		
19-	يستطيع الرسم بقلم فلوم استر		
20-	يستطيع الكتابة بالقلم		
21-	يستطيع بالأصابع لف غطاء قلاووظ بفرض غلقه لو فتحه (القلم مثلا)		

22-	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش نصفين مثلاً		
23-	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش من الجانب (الساندويتش الفينو)		
24-	يستطيع فتح علبة كبريت والتقاط عود واحد فقط		
25-	يستطيع إشعال كبريت دون إحداث أصابه		
26-	يستطيع لف خيط على عصا أو بكرة		
27-	يستطيع الرسم بالأصابع على الرمل		
28-	يستطيع عمل أشكال بأصابعه من الصلصال مثل (كرة شكل مبطط شكل عشوائى)		
29-	يستطيع لضم خرز كبير داخل عصا		
30-	يستطيع لضم مكرونة مفرغة داخل خيط		
31-	يستطيع لضم خرز ذات فتحة صغيره داخل الخيط		
32-	يستطيع ربط خيط واحد بنفسه		
33-	يستطيع ربط خطين منفصلين ربطه واحدة (الحذاء)		
34-	يستطيع الضغط على أصابع ألا ورج أو البیانو مثلاً :		
35-	يستطيع الضغط على أصابع الكهرباء وفتحها		

36-	يستطيع القبض على مقبض باب الحجرة وفتحه		
37-	يستطيع النقر على المنضدة بأصابعه بغرض إحداث أصوات		
38-	يستطيع الخيط على الأشياء بكف يديه		
39-	يستطيع وضع أصابعه في خروم أو تجاويف ويقوم بعملية الجذب أو الشد		
40-	يستطيع مسك المقص بأصابعه		
41-	يستطيع قص الورق دون تحديد اتجاهات		
42-	يستطيع القص بتحديد اتجاهات (خط مستقيم مثلاً)		
43-	يستطيع تركيب البازل (الكارتون - الخشب)		
44-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض اللعب بالمياه		
45-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض الشرب بيديه		
46-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض غسيل أصابعه دون الصابون		
47-	يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض غسيل يديه بصابون		
48-	يستطيع مسك فرشاة الأسنان وتحريكها على الأسنان بدون معجون		

49-	يستطيع فتح غطاء انبويه المعجون		
50-	يستطيع إخراج قطعه من المعجون ووضعها على فرشاه الأسنان		
51-	يستطيع غسل أسنانه بالفرشاة والمعجون		
ج- أصابع القدمين			
1-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض عاليا واسفل		
2-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض يمينا ويسارا		
3-	يستطيع تحريك أصابع القدمين		
4-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض ودورانه في جميع الاتجاهات		
5-	يستطيع عمل دائرة على الرمل بأصابعه الكبير للقدم		
6-	يستطيع التقاط قماشه على من الأرض بأصابع قدمه		
7-	يستطيع التقاط قلم رصاص من على الأرض بأصابع قدمه		

الفصل الخامس

الترويح والنشاط الرياضي

المحتويات

- مقدمة
- خصائص النشاط الترويحي .
- فوائد الترويح اهمية .
- دور الترويح للمعاقين .
- نظريات اللعب .
- نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر وشيلر)
- نظرية الأعداد للعمل أو الغريزة
- نظرية الاستجمام (لازاروس)
- ألعاب بدون لعب .
- أهداف اللعب فوائده . (بدنية - نفسية - اجتماعية)
- التطور التاريخي للترويح .
- البرامج الرياضية للمعاقين .
- اعتبارات البرامج الرياضية للمعاقين .
- تصميم برنامج ترويحي للمعاقين ذهنيا .
- الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنيا .
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا .
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا .
- ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ البرنامج الترويحي مع المعاقين ذهنيا .
- أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ .

1. ترويح ثقافي

2. ترويح فني

3. ترويح اجتماعي
4. الترويح الخلوي
5. الترويح الرياضي
6. الترويح العلاجي
7. الأنشطة الترويحية في بعض المؤسسات .
- (- الترويح في الأسرة ← داخل المنزل ← خارج المنزل)
8. الأنشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ .
9. الأنشطة الرياضية المعدلة .
10. بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين
11. أسس التربية الرياضية المعدلة
12. فوائد الرياضة والترويح للمعاقين
13. أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا
14. أسس تدريس التربية الرياضية للمتخلفين عقليا
15. المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمتخلفين عقليا
16. الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا
17. العوامل المسببة للإصابة (إثناء أداء النشاط الرياضي)
18. التربية الرياضية عنصر اساسي في نشأة الأطفال
19. الجوانب الاجتماعية للرياضة الترويحية
20. الأعراض الرئيسية لاي طفل معاق
21. برنامج علاج طبيعي زمني

مقدمة

يتعلق الترويح بالأوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت فراغه سواء كان هذا النشاط رياضيا ، فنيا ، ثقافيا ، اجتماعيا .

يشير بتلر في تعريفه للترويح بأنه نوع من النشاط التي تمارس في وقت الفراغ التي يختارها الفرد لممارستها بمدافعية ذاتية والتي يكون نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية .

ويري بریت بل لن الترويح هو لنشاط الذي يختاره الفرد ويمارسه في وقت فراغه ويعود عليه في تطوير وتنمية شخصية .

فمن ثم فان الترويح يعود احد وظائف وقت الفراغ وأنشطة المتنوعة هي وسائل شغل الفراغ لدي الفرد إن كان يجدر بنا الإشارة إلي أن أنشطة وقت الفراغ نوعان نشاط بناء وأنشطة هدامة .

وينادي جون ديوي باستبدال مصطلح الترويح بمصطلح التربية الترويحية حيث أن الخبرات المتمثلة في الأنشطة الترويحية تعد خبرات تربوية وهي من أهم مظاهر الحياة الإنسانية الحديثة .

خصائص النشاط الترويحي:

- 1 . الهادفية : المقصود بها أن يكون النشاط هادفا ، أي يساهم في اكتساب الفرد المهارات والقيم التربوية إثناء الممارسة ويسهم في تنمية وتطوير شخصية
- 2 . الدافعية : يتم الإقبال على ممارسة النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس ومدافع من ذاتية
- 3 . الاختيارية : يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضل عن غيره من الأنشطة الترويحية التقى تتميز بتنوع مجالاتها سواء الثقافية والفنية والاجتماعية والرياضية
- 4 . يتم في وقت الفراغ : يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ بعد انتهاء الفرد من عمله ، وتلبية حاجاته الأساسية

5. التوازن النفسي : يحقق الترويح من خلال انشطة التوازن النفسي للفرد فكل فرد أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته هذه الأعمال قد تكون غير كافية لإشباع الميل لدى الفرد لذا تبقى لدى الفرد ميل أخري وهذه الميل يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ
6. حالة سارة : ممارسة النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجة لدى نفوس الممارسين وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء النشاط.

فوائد الترويح أهمية:

يرتبط الترويح بأنواع الأنشطة التي يمارسها الفرد في وقت فراغه ، حيث توفر له هذه الأنشطة الإحساس بالسعادة وتعمل على إشباع حاجاته ورغباته سواء كانت هذه الأنشطة بدنية أو عقلية أو اجتماعية

فوائد الترويح :

يعد الترويح من العوامل الهامة لإكساب الفرد الصحة النفسية . وذلك عن طريق الإحساس بالسعادة والتحرر من القلق والتوتر النفسي .

من خلال اللعب والترويح يتعلم الفرد كيف يقيم ذاته ، وكيف يؤمن مكانته ، وتقبله من الجماعة وبالإضافة إلى ما توفره الأنشطة الترويحية من تنمية العلاقات الاجتماعية

دور الترويح للمعاقين:

- يعتبر وسيلة فعالة لمساعدتهم على تدعيم شخصياتهم وفتحها .
- توفر للمعاق - مهما كان نوع ودرجة إعاقته - الأنشطة التي تناسب قدراته وتسمح له بالاشتراك في برامج مناسبة تقابل احتياجاته ورغباته .
- تدعم العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين المعاقين وغيرهم مما يوفر الشعور بالراحة والطمأنينة والثقة بالنفس .
- تساعد الأنشطة الترويحية خاصة البدنية منها على تنظيم الناحيتين البدنية والنفسية لدى المعاقين .
- مساعدة الأفراد المعاقين على فهم واستيعاب الأنشطة الترويحية المختلفة والتي تمكنهم من الاستمتاع بها كممارسين أو مشاهدين .

ومن هنا ظهرت نظريات اللعب لما لها من فوائد هامة ، وهناك تداخل كبير بين المفاهيم الخاصة باللعب ، فهناك آراء ترى أن اللعب نشاط يتج عن دافع داخلي ، وهناك من يرى أن اللعب هو نتيجة دافع اوثير خارجي للفرد ، وهناك من يرى أن اللعب هو وسيلة للتربية الاجتماعية للطفل ، وآخرون يرون إن اللعب هو مؤشر للنمو الطفل . ومن ذلك تنشق نظريات اللعب حيث ستمدنا بمفهوم كل منهم عن اللعب ونظريات واغراضه النفسية عند الإنسان من مختلف الجوانب .

نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر و شيلر) :

تشير هذه النظرية إلى أن وظيفة اللعب هي التخلص من الطاقة الزائدة الموجودة لدى الفرد ومن ثم فأنه يستعمل هذه الطاقة الزائدة في اللعب ويشير سبنسر وشيلر إلى إن اللعب يعد تنفيسا غير هادف للطاقة الموجودة عند الفرد

ومن جهة أخرى ، هناك من يعارض هذه النظرية ، حيث يشار إلى أنه يمكن وتوجيه الطاقة الموجودة لدى الفرد إلى مجالات أبداعية ونشاطات هادفة سواء كانت هذه الطاقة زائدة أم عادية .

نظرية الأعداد للعمل أو الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان لدى البشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة فالطفل يقف ويمشي ويجري ويتسلق في فترات متعددة من نموه ، وهي أمور غريزية وتظهر بصورة طبيعية خلال مراحل نموه ، ولهذا فان اللعب يعد ظاهرة طبيعية للنمو التطور بلا تخطيط وبلا هدف ، لأنه جزء من التكوين العام للإنسان ووظيفية ما هي الأعداد الطفل لوظائف الحياة التقليدية بما فيها من أعمال جادة وشاقة .

ولكن هناك معارضة لاقتصار وظيفة اللعب على إعداد الطفل للمستقبل وهم لأيعترضون على اللعب واه مية البالغة ولكن لأن هذا الأمر يعد غير كافي لمواجهة الفرد للمشاكل والمواقف المستقبلية المختلفة

نظرية الاستجمام (الأزاهوس) :

يرى مؤيد هذه النظرية أن اللعب هو وسيلة لتجديد النشاط والترفيه حين يشعر الفرد بالتعب والإجهاد في العمل ، وتؤكد على أهمية اللعب في الاسترخاء العم لقوى الفرد المجهدة ، وعضلاته وأعصابه المتوترة .

ويرى المعارضون لهذه النظرية أن هناك من الألعاب ما يتطلب مجهودا مناسباً من الفرد بدنيا ونفسيا ، ورغم ذلك تلقى إقبالاً من الممارسين .

ويمكننا أن نستخلص من الأداء السابقة مدى صعوبة تعريف اللعب ، ولكننا يمكننا أن نضع تعريفا إجرائيا له كما يلي :

سلوك ايجابي اختياري هادف ، يتم بشكل فردي أو جماعي ، معبرا عن حاجات الفرد إلى الاستمتاع والسرور ، من خلال ممارسة الأنشطة الحركية والعقلية المختلفة ، ويسهم في تنمية الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد ويشتمل اللعب على ألعاب صغيرة تتميز بسهولة الأداء وبساطة قواعدها ويمكن تقسيمها إلى :

ألعاب بدوه لعب :

- ألعاب الجري : كالألعاب المسك والمطاردة والتتابع والسباحة والوثب والقفز
- ألعاب حركية لفظية : كالألعاب الثعلب فات ، المشي وراء القطار وتقليد اصواته
- ألعاب ادراكية : كالألعاب الدوائر العديدة ، الأستغماية وهي الألعاب التي تشترك فيها الحواس والقدرات البدنية والعقلية لإنجازها بنجاح
- ألعاب القوة : كالألعاب التسلق ، والشد والدفع

ألعاب باستخدام اللعب :

- ألعاب الكرة : ألعاب المحاورة ، تصويب الكرة على الهدف ، اللقف والرمي
- ألعاب الماء : باستخدام أدوات طافية
- باستخدام الأدوات : المكعبات ، الحبال ، الصوبلجانان
- باستخدام لعب تتحرك بالطفل : كالدراجة ذات الثلاث عجلات

أهداف اللعب وفوائده :

يصعب الفصل بين الهدف من اللعب وفوائده ، حيث أن اللعب يمثل السلوك الذي يجمع في شكله ومضمونه بين الهدف عندما يخطط له ، وبين النتيجة عندما يراد قياسها ، أما الأثر البعيد فيكمن في بناء الشخصية

وفيما يلي بعض الفوائد الهامة للعب :

الفوائد البدنية :

- زيادة كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري ، التنفس ، العضلي
- زيادة كفاءة الحواس المختلفة
- بناء المهارات الحركية وزيادة التوافق
- يساعد على زيادة كفاءة العمليات العقلية
- يعبر بصورة مباشرة عن السلامة الصحية للأطفال ونموهم الطبيعي

الفوائد النفسية :

- أرضاء حاجات الفرد النفسية ، كالحرية ، الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، الشعور بالنجاح
- تهيئة الطفل وجذب انتباهه للتعليم ، ونمو اللغة كأحد أدوات التعلم
- إتاحة الفرص العديدة للطفل أو الفرد البالغ للتعبير عن ميوله ورغباته
- يوفر الفرص العديدة للتغيير ، وهي من الحاجات الأساسية للإنسان

الفوائد العقلية

- يوفر المجال لتنمية العقل للطفل وزيادة قدرته على الفهم
- يوفر للطفل فرص الابتكار والإبداع والتشكيل
- يساعد ويحفز الطفل على التفكير المستقل
- يساعد على تنمية عمليات الاستكشاف العقلية

الفوائد الاجتماعية :

- تدريب الطفل على الانتقال من الاهتمام بالفردية إلى الاهتمام بالجماعة

- يساعد اللعب الجماعي على تقويم خلق الطفل
- احترام القواعد والقوانين والعادات الخاصة بالمجتمع
- زيادة العلاقات الاجتماعية وتوطيدها فاللعب له فوائد كثيرة في مجال العلاج النفسي ، حيث يعد مجالا خصبا للتعبير عن الدوافع و الرغبات وتخفيف التوترات النفسية .

الفوائد الاجتماعية للرياضة وأنها تساعد على :

- 1 . تعليم كيفية التفاهم مع الآخرين
- 2 . تعليم كيفية استغلال وقت الفراغ
- 3 . خلق وتطوير الشعور بالانتماء والقبول في الجماعة
- 4 . مساعدة الفرد كي يصبح عضوا مشاركا في الجماعة
- 5 . القدرة على تبادل وتقييم الأفكار بين الجماعة
- 6 . خلق المواقف التي تعكس الصفات الحميدة

التطور التاريخي للترويح:

العصور القديمة:

تمتع الإنسان القديم بوقت فراغة أي أن الإنسان ما قبل التاريخ (فيما قبل 4000 سنة قبل الميلاد) كان يتاح له وقت فراغ تنفقه في غير أغراض البحث عن الطعام أو النوم أو الدفاع عن النفس ويرى بعض العلماء أن المظاهر الأولى للترويح وشغل أوقات الفراغ كانت تنحصر في الاحتفالات والرقص في المناسبات المختلفة .

وكان المجتمع القديم ينقسم إلى طبقتين هما الطبقة الحاكمة (طبقة الأحرار) وتتكون من الحكماء والأمراء والكهنة ؛ والطبقة المحكومة (طبقة العبيد) ، وكان للطبقة الأولى وقت فراغ تتمتع به أما الطبقة الثانية فكانت مثقلة بالعمل ولا يتوافر له إلا وقت فراغ ضئيل تقضية في الراحة من عناء مجهود العمل أو في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية كالراقص أو النحت أو التمثيل أو النشاط البدني .

وفي تاريخ مصر القديم يلعب الباحث الأنشطة التي كانت تمارس في وقت الفراغ مثل الراقص والصيد والمصارعة والسباحة والرمي والقوس والسهام والنبال والحراب والنقوش والآثار والرسوم في المقابر المصريين القدماء كانت أكبر دليل على ذلك .

الإغريق (اليونان)

كانت (إسبرطة) (وأثينا) من أهم دويلات الإغريق وكان الشباب يمارس العديد من الأنشطة البدنية كالمبارزة والمصارعة ورمى الرمح والقرص والجري والقفز والسباحة حتى تقوى أبدانهم ويكونون متدين للقتال وكانت الموسيقى تصاحب الرقص دائما وأشهر راقصاتهم هي التي تساعد الشباب على الاستعداد للحرب .

أما أثينا فقد اهتمت بالنواحي العقلية والجمالية البدنية واهتموا بالأنشطة البدنية والفنون والموسيقى وكانوا يمارسون الموسيقى والرقص والشعر والتمثيل في الحفلات الدينية .

وكانوا الإغريق يمارسون نشاطهم الرياضي والترويجي في أماكن خاصة هي الجمنزيوم كما انتشرت المهرجانات الرياضية في معظم الدويلات الإغريقية وكان أعظمها المهرجانات الاوليمبية التي كانت تقام كل أربعة سنوات أبدأ من عام 776 قبل الميلاد تكريما للآلهة زيوس الرب الأعلى في اعتقادهم .

الرومان

في عهد الرومان اصطبغت الأنشطة الرياضية والترويجية بالقوة والعنف وكانت ألعابهم التقليدية تقدم في مكان شديد الشبه بالسيرك وتشتمل على ألعاب الملاكمة والمصارعة والقتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة وكانت الطبقة الحاكمة تقضى وقت فراغها في الترويح عن النفس في مشاهدة هذه الألعاب وكان المشتركون في هذه الألعاب هم العبيد .

العصور الوسطى

ظهرت الكنيسة الكاثوليكية في العصور الوسطى كأكبر قوة وعامل في الحياة الاجتماعية في أوروبا وادي تغفل النفوذ رجال الكنيسة في الحياة الاجتماعية إلى تعظيم شأن التربية الدينية والتقليل من شأن النواحي الاخرى كالتربية البدنية والترويح إذ اعتبارهم متاعا دنيوياً ولا يصح للمسيحي أن ينغمس فيه .

وفي بلاد العرب ظهر الإسلام وعنى المجتمع الإسلامي بالرياضة والترويح وقد قال رسول الله ﷺ " روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عميت " صدق رسول الله ﷺ .

وكما قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه " علموا أولادكم الرمية والسباحة و ركوب الخيل " وكانت الفروسية والرماية والمصارعة من الأنشطة الترويحية الهامة عند العرب .

البرامج الرياضية للمعاقين :

تعد البرامج المخلفة للتربية الرياضية الوسيلة الرئيسية لتحقيق أهداف التربية الرياضية للمعاقين ، سواء كانت هذه البرامج تعليمية ، ترويحية ، تنافسية فان التخطيط لتلك البرامج يجب أن يكمن دقيقا حتى يمكن أن يحقق النتائج المرجوة منه

وعند التخطيط لبرنامج رياضي للمعاقين (بصفة عامة) يجب وضع عدة اعتبارات وأسس لبناء البرامج ويمكن تصنيف تلك الأسس اللي :

أولا : الاعتبارات الخاصة بالفرد المعاق :

- 1 . معرفة الحركات التي يمكن أن يقوم بها
- 2 . تناسب مستوى المهارة مع الحركات التي يقوم بها
- 3 . توفير الدافعية له لكي يمارس النشاط الرياضي

ثانيا : الاعتبارات الخاصة بالأنشطة المختارة :

- 1 . أن يتم اختيارها تبعا لحاجات ورغبات الأفراد
- 2 . أن يتوفر فيها التعدد والتنوع
- 3 . ألا تؤدي إلى تدهور الحالة الراهنة للمعوق
- 4 . أن تتميز بصعوبة متدرجة تساعد الفرد على تأديتها بنجاح
- 5 . تعديل ما يلزم من قواعدها بحيث تتناسب مع المعوقين
- 6 . يمكن للمعوقين ممارستها مع غيرهم
- 7 . يمكن للمعوقين ممارستها في أماكن متعددة
- 8 . عند التنفيذ يجب مراعاة أن يتخلل الأنشطة راحات بينية قصيرة

ثالثا: الاختبارات الخاصة بالأهكتات :

يجب التعرف على الامكانيات المادية ، مثل الأدوات والملاعب والتسهيلات المتاحة ، وكذلك الامكانيات البشرية مثل المشرفين القائمين على البرنامج ومدى تأهيلهم والمساعدين وأعدادهم لأن ذلك سيحدد إلى حد بعيد طرق التدريس المناسبة وطرق التقويم الخاصة .

فالأفراد المعاقين على سبيل المثال يجب توقيع الكشف الطبي عليهم وتصنيفهم إلى مجموعات متجانسة ما أمكن ذلك مع كل منهم ومن الضروري التعاون مع أولياء الأمور لتوضيح أهداف البرنامج الذي سينضم إليه طفلهم .

ونظرا لتفاوت القدرات والامكانيات بين الأفراد المعاقين ، فإن على المدرس واجب تعديل الأنشطة كي تلائم قدرات كل منهم .

وهناك بعض الأمثلة لتعديل الأنشطة الرياضية الباهنة للمعاق :

1. خفض مستوى الشبكة أو السلة
2. تقليل وزن وحجم الأداة
3. تقليل المسافة التي تقطعها الكرة عن طريق تصغير الملعب
4. تقليل وزن المضارب
5. تقليل فترة اللعب وعدد نقاط الفوز
6. زيادة عدد فترات الراحة البينية
7. السماح بالتبديل عند الضرورة (مثل الشعور بالتعب)
8. تقليل سرعة اللعب ، فيمكن أداء بعض الألعاب من المشي أو الجري الخفيف بدلا من الجري السريع أو العدو
9. مراعاة الظروف المختلفة للمعاقين في الحركة أو المكاز

تصميم برنامج توجيهي للمعاقين : ههنا :

هناك كثيرا من التباين بين أفراد المجموعة الواحدة عند المعاقين ، وهذا يستلزم أن نتعامل مع كل منهم في كثير من الأحيان بصورة مستقلة عن اقرانه .

وبعضهم قد يحتاج لتعديل المهارة أو أسلوب الأداء لكي تناسبه ، والبعض قد يحتاج لإعادة شرحها والتدريب عليها .

ولهذا فان التخطيط للبرامج التعليمية عامة بالنسبة للمعاقين ذهنيا ، وكذلك بالنسبة لتصميم البرامج الترويحية يجب أن يتم بالشكل التالي :

قياس مستوى الأداء الحالي - صياغة الأهداف - السلوك المدخلى - المنهاج وطريقة التدريس - التقويم .

ويعد قياس مستوى الأداء الحالي هو الخطوة الأولى في بناء المنهج الفردي للمعاق بصفة عامة والمعاق ذهنيا بصفة خاصة وتستخدم في ذلك أساليب قياس وتقويم مختلفة تبدأ بالملاحظة وتنتهي بالاختبارات المقتنة .

وفى الترويح يجب تحليل نقاط القوة ونقاط الضعف لدى المعاق وكذلك بعض الجوانب الهامة والمرتبطة بنجاح البرنامج مثل :

- 1 . المهارات الترويحية التي يفضلها المعاق
 - 2 . قدرات الطفل ومهاراته (اللغوية ، التعليمية ، الحركية)
 - 3 . المهارات المناسبة لعمر المعاق
 - 4 . الخصائص الجسمية للمعاق
 - 5 . وفرة الأدوات المناسبة لتنفيذ البرنامج
 - 6 . المشتركون في البرنامج أسوياء أو معاقين يجب التعرف على امكانياتهم ودرجة إعاقاتهم .
- وبعد صياغة نقاط الضعف الواجب تنميتها على شكل أهداف تعليمية توضع في الخطة التربوية للطفل . ويجب أن يصاغ الهدف بحيث :

- يحدد في عبارات سلوكية إجرائية

- يحدد الشروط والمواصفات التي يظهر من خلالها السلوك النهائي

- يحدد المعايير التي يمكن من خلالها تحديد أنجاز المعاق

ويجب أن يلم المدرس إلماما تام بكافة المعلومات عن المعاق ذهنيا بصفة عامة وعن المجموعة التي سيعمل معها فردا فردا بصفة خاصة ، لان مثل هذه المعرفة ستساعد في نجاح البرنامج وتحديد المحتوى الذي يحقق الهدف وفى نفس الوقت يناسب كل معاق على حدة .

الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنيا :

- نقص الانتباه : حيث يعاني الكثير من نقص أو مشاكل في القدرة على الانتباه وهي تختلف من فرد إلى آخر
- القدرة على التركيز : تعتبر من أكثر المشكلات لدى المعاق ذهنيا ، وتتأثر درجة التركيز بدرجة الإعاقة من جهة وبطريقة التعليم من جهة أخرى
- نقل التعلم : يجد المعاق ذهنيا صعوبة في نقل خبرات تعليمية من موقف إلى موقف آخر وإن كان يرتبط بدرجة كبيرة مع طبيعة الإعاقة
- المشكلات اللغوية : يلاحظ بوضوح نقص المستوى اللغوي لدى المعاقين ذهنيا ، وهي مشكلات مرتبطة بأسلوب التعبير ، أخطاء النطق
- ويعد الإلمام بكل تلك الجوانب يتم اختيار المحتوى المناسب للمعاق والذي يحقق الهدف التعليمي المحدد، ويشمل كافة الألعاب والمهارات والأنشطة التي ترفع من مستوى قدرة الطفل في اتجاه تحقيق الهدف الموضوع .
- وكذلك يتم في نفس الوقت معرفة أسلوب وطريقة التدريس اللازمة لتنفيذ المهارة وتعليمها للمعاق ، والتا يحددها من جهة أخرى طبيعة الطفل وسلوكه ودرجة إعاقته وهي جوانب أساسية لنجاح البرنامج التربوي الموضوع .
- إثناء وبعد الانتهاء من البرنامج يتم تقويم مستوى الطفل ، ومدى تقدمه ، من خلال ملاحظة سلوكه ومدى التغير في أداء المهارة الموضوع ، بما يوضح تقدم الطفل نحو تحقيق أهداف البرنامج .
- بعض الجوانب العامة التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج تربوي للمعاقين ذهنيا :-

- ضع في الاعتبار أن المعاقين ذهنيا ينجزون في العادة بشكل أفضل وهم بمفردهم أو في جماعة صغيرة
- يجب أن يناسب النشاط المختار المستوى العقلي للمشاركين

- يجب أن تتوافر فرص النجاح للمعاق خلال اشتراكه في النشاط
- يجب أن يوضع في الاعتبار عدد المساعدين المطلوبين وتحديد أدوارهم أثناء النشاط وان يتناسب عددهم مع عدد التلاميذ المعاقين ودرجة ونوع أعاقاتهم
- وضع المهارات بحيث تبدأ من البسيط إلى المركب ، ومن السهل إلى الصعب
- يجب إعداد عدد كبير من الأنشطة المتنوعة حتى يمكن التغيير فيما بينها أثناء الدرس

بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويخي للمعاقية ذهنيًا :

- إجراء التعديلات اللازمة بالنسبة للمعاق ذو المشكلات الحركية أو الإعاقة الجسدية
- ضرورة تحديد الملعب خاصة عند اللعب في الفناء أو في مكان مفتوح
- عند اللعب في حجرة الدراسة يراعي إخلالها من كل العوائق وترتيبها بجوار الحائط
- اشتراك الأطفال في إحضار الأدوات وإعادتها بقدر ما تسمح به حالتهم
- وضع علامات أو رسم إشكال على الأرض لتسهيل عملية اصطفاف الأولاد أو تشكيلهم لدائرة مثلا

- علي المدرس إعداد الملعب والأدوات قبل موعد الدرس أو النشاط بوقت كاف حتى لا يضيع الوقت في إعداد الملعب وهو الأمر الذي يصيب الأطفال بالملل

ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ البرنامج الترويخي مع المعاقية ذهنيًا :

- ضرورة أن يتم الشرح بالوضوح والخلو من التعقيد والجمل المركبة
- تقديم نموذج للأداء المطلوب
- اهتم بسلامة الأداء منذ البداية
- قدم القوانين والتنظيمات في كل وقت لان فترات انتباه المعاق قليلة
- إذ لم يستطع المعاق أداء المهمة المطلوبة عليك مساعدته مساعدة بدنية حتى يشعر بالرضا لإنجاز المهمة
- ركز علي فترات تدريب قصيرة مع التغيير في نوعية الأنشطة
- عدم أخراج المعاق من اللعبة ولكن يمكن حساب نقطة عليه بحيث يبدأ الجميع وينتهون من اللعب مع بعضهم
- نظرا لضعف التركيز عند المعاقين ذهنيًا فيجب تلافي وجود أي مؤثرات خارجية تشتت انتباههم عن أداء النشاط

- ضرورة تشجيع المعاقين إثناء اللعب وتحفيزهم علي تحسين الأداء بالاضافه إلي تشجيع الفائز بشكل خاص في نهاية اللعب
- إذا كان هناك نشاط يتطلب الجري أو الدوران حول شيء ما فيجب تحديد اتجاه الجري حتى لا يتعرض الأولاد للتصادم والإصابة
- يجب علي المدرس أن يتخذ مكانا إثناء الدرس يساعد علي ملاحظة كل التلاميذ وخاصة عند الشرح وأداء النموذج

أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ

1. الترويح الثقافي :

ويشتمل الترويح الثقافي علي أوجه متعددة من أهمها :

أ. القراءة :

مثل قراءة القصص والروايات والصحف والمجلات والكتب مثل العلمية والموسوعات وغير ذلك من الوسائل المطبوعة .

هناك المؤسسات الترويحية التي توفر مثل ذلك الدافع (المكتبة وتسهيل الاستعارة داخلية وخارجية)

ب. الكتابة :

تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل الثقيف والتعبير ويمكن تشجيع الكتابة كنشاط ترويجي بالوسائل الآتية (إصدار نشرة أو صحيفة)

- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث
- الراديو والتلفزيون

2. الترويح الفني (الهوايات الفنية) :

الأنشطة الترويحية الفنية هي أنشطة ايجابية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق الفني وتعمل علي اكسابه القدرات والمهارات الفنية وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات (الجمع ، التعلم ، الإنشاء ، الابتكار ، العرض)

3. الترويح الاجتماعي:

يسهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التعامل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور والبعد عن الشكليات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة مثل (الحفلات والرقصات ، الحفلات الترفيهية ، حفلات الأكل ، الاحتفالات)

4. الترويح الخلوي:

يعتبر من الأركان الهامة ويقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة والتجديد والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة ويمكن تقسيم الأنشطة الترويحية الخلوية إلى :

- النزاهات والرحلات
- التجوال والترحال
- الصيد
- المعسكرات

5. الترويح الرياضي:

من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. يمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى :

- الألعاب الصغيرة الترويحية
- الألعاب الرياضية الكبيرة
- الرياضات المائية
- التمرينات وحركات الرشاقة
- ألعاب القوى
- رياضات الخلاء

6. التربية العلاجية :

خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات التربوية حيث تستخدم الجماعات التربوية للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك لبدني أو الانفعالي أو الاجتماعي .

وللتربية قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء كما إن التربية يساعد المرضى في دور النقاهة ويعمل على رفع الروح المعنوية للمريض ويجعله أكثر سعادة وتعاون ويسهم في مساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء .

وخاصة التربية عن طريق اللعب وخاصة بالنسبة للأطفال بمنحهم فرص التنفيس عن رغباتهم المكبوتة وخاصة ضد الكبار .

الأنشطة التربوية في بعض المؤسسات :

التربية في الأسرة

تعتبر الأسرة الخلية الأولى للمجتمع وهي الجماعة الإنسانية الأولى التي يتعامل معها الطفل وهي البيئة الاجتماعية الأولى التي يبدأ فيها الطفل ويتعرف على نفسه وعلى الآخرين .

ويعتبر التربية من الأنشطة الهامة في حياة الأسرة حيث يساعد على تماسكها والتكامل بين أفرادها ويربط بينهم برباط مشترك من الاهتمامات والميول .

ومن العوامل التي أسهمت في أهمية التربية للأسرة العصرية في عصرنا الحالي هو التقدم العلمي والتكنولوجي الذي ساعد على تطور الحياة في المنزل وإدخال الكثير من الوسائل التي لم تكن معروفة (الثلاجة، الغسالة، وسائل الطهي الحديثة، التلفزيون) مما أسهم في الاقتصاد في الوقت والجهد وأفسح المجال لمزيد من وقت الفراغ لدى الأسرة.

من بين الأنشطة التربوية التي يمكن للأسرة ممارستها سواء داخل المنزل أو خارجه :

أ. أنشطة تربية داخل المنزل :

- تزيين المنزل وتجميله وتنظيمه
- استقبال الأقارب والأصدقاء والزملاء لقضاء وقت فراغ
- الاستماع ومشاهدة البرامج في الراديو أو التلفزيون

- ممارسة بعض الأنشطة والألعاب المسلية
- الاحتفالات بالمناسبات المختلفة (أعياد الميلاد، أعياد الزواج)
- ممارسة بعض الأنشطة الرياضية (الصباحية)

ب. أنشطة ترويحية خارج المنزل :

- الزيارات العائلية أو زيارات الأصدقاء
- الرحلات أو التزهات الأسرية في أيام العطلات
- مشاهدة الأسرة للأفلام السينمائية أو العروض المسرحية
- ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية في المؤسسات الترويحية المختلفة كالأندية أو مراكز السباب .

الأنشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ

التخطيط في مجال الترويح :

يعتبر التخطيط مرحلة أساسية من مراحل الترويح إذ يمثل مرحلة التفكير والتصور والمفضلة بين طرق وأساليب العمل المختلفة لاختيار أكثرها أفضلية مع الامكانيات البشرية والمادية المتاحة مع طبيعة الأهداف المرجو تحقيقها .

- وتنقسم الأنشطة الترويحية إلى ثلاث مجموعات :

- 1 . الأنشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية والسي تتضمن أنشطة القراءة وسماع الأغاني ومشاهدة التلفزيون .
- 2 . الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي أو الممارسة الحركية وهي تشمل مختلف الهوايات الرياضية .
- 3 . الترويح الذي يتسم بالطبع السلبي والاستجمام مثل النوم والاسترخاء

الأنشطة الرياضية المعدلة

التربية البدنية المعدلة:

وهي تعني الرياضات والألعاب التي يتم التغير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية .

ومعني ذلك أن التربية الرياضية المعدلة هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشمل علي الأنشطة الرياضية و الألعاب .

وهنا يطلق غلي هذا النوع من الرياضة التربية الرياضية المتطورة أو التنموية .

وتهدف هذه البرامج إلي تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية للفرد حيث تكون متدرجة أما التربية الرياضية الوقائية فهي تعني البرامج التي تختص بالتمارين البدنية والتي تؤدي إلي الحد من الإعاقات والمضاعفات والتي قد تحدث نتيجة استمرار الإعاقة .

لذلك يمكننا القول أن هدف الأنشطة الرياضية المعدلة هي مساعدة المعاقين علي تحقيق النمو البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها والاعتماد علي أنفسهم في قضاء حاجتهم حتى لا يكونوا عبئا علي المجتمع بل قوة منتجة .

وكان لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم وتحقيق أعراض الممارسة .

وكذلك أنشئت إتحادات خاصة لرياضات المعاقين لتسهيل ممارستهم واشتراكهم في كافة مجالات التربية الرياضية .

بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين:

- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت كل شوط وعدد الأشواط والنقاط اللازمة في المباراة .
- تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط .
- تعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية .
- زيادة عدد أفراد الفريق وذلك لتقليل المسؤولية بتوزيع الأداء علي عدد اكبر من اللاعبين .
- تغير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي لاعب عبئا اكبر .

- السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة .
- التغيير في وزن الأداء والتخفيف منها مثل الجلة والرمح أو في ارتفاع الشبكة .
- تقسم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد

أسس التربية الرياضية المعدلة

- 1 . العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة
- 2 . تقوم على أسس التربية العامة
- 3 . تهدف إلى إتاحة الفرص للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهارات الحركة وقدراته البدنية
- 4 . يهدف البرنامج إلى التأهيل والعلاج والتقدم الحركي للمعاق
- 5 . يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية
- 6 . للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي
- 7 . تمكن المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية واكتشاف ما لديه من قدرات
- 8 . تمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة

فوائد الرياضة و الترويح للمعاقين

من أهم الفوائد للرياضة والترويح للخواص (المعاقين) هو إعطاء المشترك قدر لا بأس به من الثقة بالنفس ويتوقف هذا على نوع النشاط وقدرة المشترك على النجاح فيه سواء أن كان النشاط رياضياً تمثيلاً موسيقياً .

الشخص الذي يثق بنفسه يصبح عضواً فعالاً في الدوائر الاجتماعية المحيطة به

أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقلياً:

- 1 . يكتسب الطفل التوافق الحركي والقوة العضلية حيث يساعد ذلك على أداء المهارات الأساسية الحركية كالوقوف والمشي والجلوس والحركة بأنواعها المختلفة

2. تنمية المهارات الحركية والمهارات الدقيقة لليدين كما يجب أن تتنوع تلك المهارات لمقابلة حاجات الطفل العقلية والنفسية والاجتماعية البدنية
3. يكتسب الطفل مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الأفراد كما تنمي الجرأة والتعاون والتحكم في النفس
4. تعالج الانحرافات القوامية والقدرة على الاسترخاء وتكسبه قواما معتدلا
5. تنمية شخصية وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية
6. تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة
7. تنمية العادات والاتجاهات الصحية السليمة
8. تنمية قدراته في حدود امكاناته واستعداداته للتأهيل المهني

أسس تدريس التربية الرياضية للمتخلفين عقليا:

- يراعى اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاتية
- اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء أفراد كل مجموعة ولا تحتاج إلى عمليات عقلية عليا
- اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة
- يجب عدم إغفال قدرات الأطفال المتخلفين عقليا ومراعاتها ويجب تنمية ممارستهم النشاط
- يجب تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المتخلف عقليا على التفاعل مع أسرته
- يجب اختيار مهارات بسيطة لتنمية المهارات الحركية في إعطاء تعليمات بسيطة وقصيرة مع عدم الإطالة في الشرح اللفظي
- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدرات الطفل والتي تحوره من الخوف من اللعب
- يجب تعليم الطفل كيف يلعب وهذا يعنى إن التربية الرياضية مسئولة عن تنمية المهارات الحركية التي هي أداة اللعب
- يجب مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة والألعاب للمتخلفين عقليا واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صلبة
- يجب التحلي بالصبر والمثابرة خصوصا مع الأطفال شديدي التخلف استخدام أسلوب المدح
- يجب استعمال النموذج الجيد والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم الأطفال شديدي التخلف

- يجب إعطاء فترات راحة أثناء التدريب
- يجب مراعاة الأسس العلمية والفيولوجية بحيث تكون الوحدة التعليمية متكاملة
- يجب تجزئة المهارات الحركية المركبة ثم إدماجها لكي تؤدي المهارة بالشكل الحركي المطلوب
- يجب استخدام أدوات وأجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات أحجام مختلفة ويفضل استخدام الموسيقى للتمرينات أثناء الأداء

المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمتخلفين عقليا :-

- المشي
- الجري
- التسلق
- الوثب
- المشي الرياضي
- الرقص
- الرمي
- اللقف

وتوضح المهارة وقل مستوى تكون علية وأعلى مستوى تصل إليه

الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا :

تهدف تلك الأنشطة إلى تنمية الإدراك الحسي لتلك الفئة من المعاقين لما لها من دور في الارتقاء بالمستوى الصحي والمعرفي لهم وفقا لدرجة الإصابة بالتخلف والحالة الصحية لهم إن الهدف من الأنشطة الرياضية لتلك الفئة هي المحافظة على النواحي الجسمية وتنمية اللياقة البدنية لهم والإدراك الحسي والحركي ، وعادة ما تكون تلك الأنشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التميز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة ويفضل أن تكون الممارسة في الملاعب المفتوحة كما يفضل أن تكون الأدوات والأجهزة من الجلد أو البلاستيك وذلك لعدم تعرضهم للإصابة ، ويجب أن تكون الممارسة تحت إشراف طبي ومتخصصين لتلك الفئة .

وفيما يلي أمثلة لتلك الأنشطة

- التمرينات ويفضل أن تكون على شكل ألعاب ولا تحتاج إلى تفكير في الأداء حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات وكذلك تتنوع التمرينات بين الفردية والزوجية وجماعية
- ألعاب الكرات الملونة والكرات الصغيرة : ويفضل أن تكون الكرات ذات ألوان وأحجام مختلف لتنمية التميز بين الأدوات والأحجام كما تستخدم في التصويب نحو الهدف ويمكن إدخال بعض الألعاب الصغيرة كالجري وللقف الألعاب الترويحية المسلية
- الأدوات الصغيرة والبديلة : يفضل استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل أو الحبوب متعددة الألوان والأحجام
- ألعاب الموانع : يفضل إعداد موانع مختلفة لتدريبهم وتكون ذات ألوان متعددة
- ألعاب التسلق : كالحبال ووسائل الحائط واستخدامها في الألعاب الترويحية
- ألعاب القوى : الجري مسافات قصيرة بما يتناسب مع السن والجنس . الوثب كالوثب الطويل . الوثب العالي . يجب ملاحظة عوامل الأمن والسلامة
- الدراجات : من الأنشطة المحببة للمتخلفين عقليا ركوب الدراجات
- الجمباز : من الممكن تعلم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج لذلك يمكنهم أداء الدحرجات بأنواعها <الأمامية الخلفية الطائرة> والوقوف على الرأس -الكتفين-اليدين والمعدة

العوامل المسببة للإصابة (إثناء أداء النشاط الرياضي)

1. الاصطدام والاحتكاك بالأجسام الأخرى : مثل أجسام زملاء والمنافسين إثناء الاندفاع وكذلك الاصطدام بالعوائق الصلبة داخل الملعب أو خارجه مثل قوائم المرمى أو المقعد السويدي أو الحواجز أو المقاعد خارج الملعب أو الجدران المحيطة بالملعب . والتي يمكن أن تسبب إصابات تتدرج ما بين الإصابات الخفيفة أو الكدمة البسيط
2. المقذوفات تجاه اللاعب : في اندفاع الأجسام الخارجية تجاه الجسم مثل تلقى كرة سريعة في الرأس أو البطن أو الوجه أو الإصابة بأي أداء صغيرة إثناء استخدامها في تدريس النشاط
3. الأجسام النافذة : وهي التي تنفذ داخل الجسم مثل المسامير وأجسام حادة بالأرض أو بملابس المنافسين أو أحذيتهم أو شظايا خشبية من الأجهزة مثل الصندوق أو المقعد السويدي والتي تسبب في جروح نافذة أو قطعية

4. السقوط: مثل السقوط على الأرض بأنواعها الصلبة كما في الصالات أو الرخوة كما في الملاعب الخارجية أو السقوط من فوق الأجهزة مثل الحصان أو المتوازي أو عارضات الوثب العالي

5. عدم استيفاء عوامل الأمن والسلامة في الملاعب والأدوات والأجهزة: مثل وجود حفر أو عوائق صلبة داخل الملعب أو عدم توافر الأضواء الكافية أو ضيق مساحة الملعب أو وجود مياه داخلية أو خارجية. وكذلك عدم مناسبة الأدوات مثل تمزق الكرات أو الأحذية وتلف وقدم الأدوات أو عدم وجود مراتب مناسبة أو الاهتمام بالحركات التي تحتاج إلى سند. كل هذه الأمور تتعلق بعدم استيفاء شروط الأمن في الأدوات والأجهزة والملاعب

6. الظروف والعوامل الجوية: يمكن إن تلعب الظروف الجوية من حرارة وبرودة وإمطار ورياح دورا كبيرا في حدوث الإصابات فقد تكون الأمطار سببا في تلف الملاعب أو تزلزل اللاعبين أو إصابتهم وكذا البرد الشديد يمكن أن يصيبهم بنزلات برد أو تقلصات عضلية خاصة في غيبة إحماء جيد وتعرض اللاعبين إلى تيارات باردة وكذلك الرياح والأتربة وكذلك درجة الحرارة العالية.

7. التعليم بطريقة خاطئة: مثل النشاط المفاجي أو الاهتمام الكافي بالإحماء أو تمرينات غير مناسبة لقدرات اللاعبين أو الاهتمام بتنمية عضلات أو عدم تناسب أوزان أو قدرات اللاعبين المتنافسين أو استعمال أوزان أكبر من القدرة العضلية وهذه أخطاء من الممكن إن يرتكبها المدرس وتتسبب في إحداث الإصابات

8. الأمراض والحالة الصحية: أن يشترك عدد من اللاعبين المصابين ببعض الأمراض أو الناقهين أو ضعاف البنية من ذو الحالات الصحية المنخفضة في أنشطة درس التربية الرياضية قد تكون سببا في إصابتهم بمضاعفات وقد تكون سببا في نقل بعض الأمراض بالاختلاط كأمراض الجهاز التنفسي أو الأمراض الجلدية واستعمال الخطاء للأدوات الشخصية مثل المناشف أو الفانلات أو الجوارب أو الأحذية.

الجوانب الاجتماعية للرياضة الترويحية

تزيد الرياضة الترويحية من جوانب المشاركة في الأنشطة اليومية والاجتماعية للمعاق وبدرجة أكبر أهمية من مشاركة الأصحاء في تلك الأنشطة ويشمل ذلك صغار وكبار السن مما يستلزم توفير وسائل تلك الرياضات الترويحية للجميع وخاصة المعاقين منهم.

الأعراض الرئيسة لأي طفل معاق :

- ضمور العضلات
- قلة الحركة
- صعوبة المشي
- اضطرابات نفسية (منطوي ، سلوك عدواني ، اكتئاب)
- تشوهات في العمود الفقري (جانبية ، أمامية ، للخلف)
- قلة القدرة العملية

ولذلك وضع برنامج علاج طبيعي زمني :

- 1 . قصير المدى (لتقوية العضلات)
- 2 . طويل المدى (وقوف)

وكان من أهم أهداف العلاج الطبيعي :

- 1 . منع التشوهات
- 2 . زيادة القدرة العضلية والحركية
- 3 . المساعدة النفسية

التمرينات العلاجية

ولكن يجب قبل البدء في التمرينات العلاجية ملاحظة الأتي :

- قبل البدء في التمرينات التأكد من سلامة المفاصل
- محاولة مرونة المفاصل وإذا وجد تيبس ضرورة إجراء جراحة
- استطالة العضلة
- الجبائر لمنع التشوهات وتوجد جبائر (للعمود الفقري ، جبائر للرأس ، للرقبة ، للكوع ، للقدم)

الأوضاع :

- 1 . تصحيح وضع الطفل المعاق أثناء (الجلوس ، المشي والنوم)
- 2 . استخدام وسائل مساعدة لإعادة الطفل لواقعة الطبيعي ، مثل وضع الترابيزة قليلا أثناء الأكل ، اذاء كان يعود للوضع الطبيعي بعد السند

التربية الرياضية عنصر اساسي في نشأة الأطفال

لمالها من أهمية عامة وتعتبر من احد الركائز الهامة التي لا يمكن إغفالها وهي تساعد بشكل كبير في حلول كثير من المشاكل التي يعاني منها الأطفال المعاقين

ومنها مشاكل زيادة الوزن التي تؤدي إلى :

1 . تشوهات العمود الفقري

2 . التصاقات الفخذين

3 . التصاقات الركبتين

ويمكن التحكم في الوزن عن طريق التحكم في كمية الأكل للأقل من الخلايا الدهنية لعدم التوازن بين الحركة وبين كمية الأكل

وفى كل هذه الحالات لأبد من إدخال التمرينات العلاجية التي تساهم بقدر كبير في علاج مثل تلك الحالات عن طريق :

التنبيه العضلي : (التنبيه بالذبذبات والهدف تكسير الدهون داخل الأنسجة)

التمرينات : (مرونة للعمود الفقري ، تمرينات تقوية للعضلات)

الجباثر ، محاولة الإمساك بشي مرتفع لفرد الجسم ، النوم وبطريقة صحيحة ، الاتزان (الجلوس على الكرة والمرجحة) .

وهناك مشكلات أخرى تواجهها في الأطفال المعاقين :

90% لديهم مشاكل نفسية وتغير في النمو

مشاكل في التطور الحركي :

- مشاكل عاطفية أو نفسية : الإحباط ، الانطواء ، سلوك عدواني ، زيادة الحركة كنوع من التمرد

- مشاكل اجتماعية : الإهمال من الأفراد المحيطين والمجتمع والآباء رفض التعامل مع الأطفال

- تمارين اتزان (الجلوس على كرة أو الوقوف مع قفل العين أو الوقوف على رجل واحدة ثم الرجل الثانية بالتبادل) .

تمارين توافق عضلي عصبي : الرجل اليمنى مع اليد اليمنى قفل العين ووضع اليد على الرأس ونتيجة لذلك كان من الضروري وجود فريق عمل متعاون جدا (الأخصائي ، الأسرة ، المدرس ، المدرسة) لأن وضع أى برنامج علاجي هة مدى قصير أو طويل يعتمد على الأخصائي والأسرة والمدرسة ويكون مبسط حتى يستطيع برنامج زمن آخر .

الفصل السادس

التنظيم والإدارة

- ماهية الإدارة
- تعريف الإدارة
- أهمية دراسة الإدارة
- المراحل الرئيسية لتنظيم وإدارة دورة رياضية
- اللجان المنظمة
 - (لجنة الشرف - اللجنة المنظمة - اللجنة التنفيذية - لجنة الاستقبال - اللجنة الطبية - اللجنة الفنية - اللجنة المالية - لجنة الدعاية والإعلان - لجنة السكرتارية - لجنة الموسيقى - لجنة الجوائز - لجنة الوثائق - لجنة المهرجان الافتتاح والختام - لجنة الإقامة والتغذية - لجنة حفظ النظام - لجنة إعداد الملاعب والأدوات - لجنة التذكر)
- شروط الدورات الرياضية
- تنظيم وإدارة الحفلات الرياضية
- الأسس الواجب مراعاتها عند تنظيم الحفلات والمهرجانات الرياضية
- أغراض الدورات الرياضية

ماهية الإدارة

تحتل الإدارة اليوم بجانب كبير من الأهمية نظرا لتغلغلها تقريبا في جميع أوجه النشاط الإنسانى بصورة أو بأخرى ، بحيث لا يمكن فصلها عن أي نشاط مهما بدا صغيرا .

والإدارة تعمل على تحديد وتحقيق الأهداف وبالتالي تقوم بالتجميع الفعال لمهارات الأفراد مع استخدام كافة الموارد المادية . وفى كثيرا من الحالات تقدم هذه الأهداف الرئيسية بواسطة الآخرين ويكون معبرا عنها عادة بصورة شاملة تستلزم التفسير والإيضاح حتى يمكن تفهمها بواسطة رجال الإدارة .

وفى حالات أخرى يقوم المديرين بوضع أهدافهم حسب التحديد الدقيق للمشكلات أو الصعوبات التي يجب التغلب عليها عند القيام بالعمل .

ومن وجه النظر الواقعية العلمية نتوقع من المدير إن يصيغ الأهداف مع وضعة في الاعتبار القيود المختلفة والتي علية الاعتراف بها سواء كانت هذه القيود متمثلة في المنافسة أو الحكومة أو المجتمع أو الموارد المتاحة .

فلتحقيق غرض ما لأبد بالضرورة من تجميع الموارد الأساسية المتاحة من رجال ونساء ومواد وماكينات ووسائل وأموال وأسواق - وتجميعها معا بصورة ما للوصول للهدف .

ويجب إن تجمع بطريقة يمكن معها تحقيق النتائج النهائية المرجوة والمرتقة .

الإدارة لأبد من المعرفة الخاصة بها ويمكن اكتسابها وكذلك يمكن الحصول على المهارة في تطبيقها . وتتكون الإدارة من وظائف أو أنشطة أساسية ومرتبطة ، وتكون هذه الأنشطة الأساسية . وبالتالي فعملية الإدارة هي (تلك العملية المتميزة التي لا تشبه أية عملية أخرى) .

ويشار إلى الإدارة كقوة غير منظورة نظرا لأنها غير ملموسة ولكن وجودها يمكن إثباته بواسطة نتائج جهودها العديدة . فنتائج سوء الإدارة يمكن ملاحظتها بسرعة ، ومن ثم فإن ظهورها يؤدي إلى إلقاء الضوء والتركيز على الإدارة ، وينبغي التفكير في الإدارة كوسيلة

وليست كغاية في حد ذاتها فهي بالضرورة وسيلة تستخدم أو نظام يطبق لغرض الوصول للهدف ومن ثم فإن الإدارة تدرس للوصول للهدف ولكن هذا لايعنى عدم الاهتمام بالغايات والنهايات

تعريف الإدارة :

لقد عبر عن معنى الإدارة بعدة طرق مختلفة مما جعل من الصعوبة الوصول إلى تعريف شامل لها يحوى كل هذه المعاني المختلفة .

ومن بعض تلك التعاريف الشائعة :

تعريف موسوعة العلوم الاجتماعية :

الإدارة (بأنها العملية التي يمكن بواسطتها تنفيذ غرض معين والأشراف عليه) .
كما تعرف الإدارة أيضا (بأنها الناتج المشترك لأنواع ودرجات مختلفة من الجهد الإنسانى الذي يبذل في هذه العملية) .

ويقول رالف دافيز الإدارة هي (عمل القيادة التنفيذية) .

ويذكر أبلى ولقد عرف الإدارة بعبارة بسيطة جدا بأنها :

تنفيذ الأشياء عن طريق جهود أشخاص آخرين وينقسم هذا التعريف على الأقل إلى مسئوليتين أساسيتين ، أحدهما التخطيط إما الأخرى فهي الرقابة) .

ويعرف جون مي الإدارة بأنها (فن الحصول على أقصى النتائج بأقل جهد حتى يمكن تحقيق أقصى رواج وسعادة لكل من صاحب العمل والعاملين مع تقديم أفضل خدمة ممكنة للمجتمع
ويقول هنرى فايول (إن معنى أن تدير هو إن تتبأ وتخطط وتنظم وتصدرا لأوامر وتنسق وتراقب) .

ويعرف بيترسون الإدارة بأنها (أسلوب يمكن بواسطة تحديد وتوضيح أغراض وأهداف جماعة إنسانية معينة) .

إما فرد ريك يقول أن الإدارة (هي أن تعرف بالضبط ماذا تريد ، ثم تتأكد من أن الأفراد يؤدونه بأحسن وارخص طريقة ممكنة) .

ويقول كونتز أن الإدارة هي (وظيفة تنفيذ الأشياء عن طريق الآخرين) .

منه التعاريف السابقة يمكنه تعريف الإدارة بأنها :

(عملية متميزة تتكون من التخطيط والتنظيم والتشكيل والتوجيه والرقابة وتنجز لتحديد وتحقيق الأهداف عن طريق استخدام القوى البشرية والموارد الأخرى) .

أهمية دراسة الإدارة :

يمكن إدراك أهمية الإدارة في النقاط التالية :

- 1 . أن الإدارة تمس وتؤثر في حياة وممارسات كل إنسان . فالإدارة تجعل كل فرد منا على علم تام بقدراته وتدلة على الطريق الأفضل لتحقيق غاياته ، كما إنها تقلل من العقبات التي تعترض طريقة
- 2 . يتميز علم الإدارة عن أى علم أخرى في أن كل فرد يعلم بعضاً أو جزءاً من هذا العلم كنوع من المعلومات العامة
- 3 . إن إسهام الإدارة في تنمية الحضارة الإنسانية إنما يأتى من خلال التأثير الذي تحدثه العمل ، المنتجات ، الخدمات ، والعلاقات الإنسانية بالإضافة إلى أن الإدارة تنمى ملكات التخيل والإبداع والتطور ومن ثم فهي الأساس الأول للتقدم الإنسانى
- 4 . أن الإدارة تعنى النظام العام وهذا يعنى انه من خلال الإدارة يمكن الربط بين الحداث متفرقة ومعتقدات متباينة ووضعها جميعاً في شكل علاقات ذات معنى تستخدم في تحليل كثير من المشاكل
- 5 . أقدر أصبح من الحقائق المسلم بها وجود معامل ارتباط قوى بين تطور الإدارة وبين مستوى التقدم الذي تحققه بلد ما وهذه الحقيقة تبدو واضحة عند المقارنة بين بلد نامي وبلد آخر أكثر تقدم .

بالإضافة إلى كل ما سبق فأنه لا يوجد بديل آخر للإدارة فالتحديد العلمي والواقعي للأهداف ، والاختيار السليم للموارد مع الكفاءة في استخدامها من خلال التخطيط والتنظيم

والتشكيل والتوجيه والرقابة كمل ذلك يتطلب مستوى مرتفع من التميز الشخصي والموضوعي لا يمكن أن يكون لها بديل بل إنها تتعدي هذه الوسائل طبقا لحاجة الإدارة إليها

المراحل الرئيسية لتنظيم وإدارة دورة رياضية

لتنظيم وإدارة دورة رياضية ناجحة لأبدان تنهج أسلوبا سليما ، وان تبع الخطوات المنطقية في قيامها بهذا العمل .

وقد تختلف الدورات الرياضية من حيث الحجم وبالتالي من حيث الكمية وتنوع الأعمال اللازمة لتنظيمها وإدارتها ، ولكن الخطوات التي يجب مراعاتها في أي دورة لا تختلف من حيث المبدأ والقواعد التنظيمية والأسس الإدارية .

ويمكن تلخيص المراحل الرئيسية لتنظيم وإدارة دورة رياضية في الخطوات التالية :

- 1 . تحديد الهدف
- 2 . التخطيط للدورة
- 3 . وضع السياسة الإدارية
- 4 . تنظيم الدورة
- 5 . القيام بالعمل
- 6 . التقييم

❖❖ التنظيم والإدارة

أولا : تحديد الهدف :

تحديد الهدف هو أولى خطوات أي عمل يقدم الإنسان القيام به وتحديد الهدف هو أولى خطوات النجاح فتحدد الغرض من الدورة الرياضية يحدد نوعية وحجم الأعمال المطلوب أدائها لإنجاح البطولة .

ثانيا : التخطيط للدورة :

يقصد بالتخطيط هنا مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ الدورة والتخطيط الجيد للدورات الرياضية يساعد على توضيح أهداف الدورة ، والتخطيط يحدد بدقة الإمكانيات المادية والبشرية

التي تحتاجها عملية تنظيم الدورات الرياضية، وأيضاً يحدد البرنامج الزمني لكل مرحلة من مراحل التنفيذ، وأيضاً تتنبأ بالمشكلات التي يمكن أن تصادف المنظمين.

- لذلك يجب عند القيام بعملية التخطيط العام للدورة مراعاة الآتى :-

- 1 . تقسم أعمال الدورة على مراحل عمل ووضع جدول زمني لتنفيذ هذه المراحل
- 2 . اختيار طرق التطبيق الفعلي للأعمال
- 3 . توفير الإمكانيات المادية
- 4 . وضع الميزانية العامة للدورة وتوزيعها على الأعمال المختلفة
- 5 . وضع خطط المتابعة وتقييم الأعمال بصفة مستمرة

ثالثاً : وضع السياسة الإدارية العامة :

يقصد بالسياسة الإدارية العامة القواعد والمبادئ والأسس الإدارية التي توضح طريقة العمل لحسن تنفيذ وإدارة الدورة ، وتشمل هذه السياسة اللائحة العامة والتنفيذية للدورة .
ومن الواجب وضع هذه السياسة الإدارية قبل اتخاذ أى خطوة تنفيذية في العمل تعمل على تلافى قيام المشاكل أو الإقلال منها على قدر الامكان .

رابعاً : تنظيم الدورة :

ويقصد بعملية التنظيم هو توجيه الجهود وتجميعها في محصلة واحدة وانطلاقها نحو الهدف وذلك بتحديد المستويات ومعرفتها وتقسيمها على الأفراد القائمين على الدورة وأيضاً تحديد العلاقات التنظيمية بين اختصاصات كل فرد والآخر وكل لجنة والأخرى حسب متطلبات العمل في الدورة .

وتوزيع اللجان في أى دورة رياضية يكون على الشكل التالي :

- 1 . استقبال البعثات الرياضية في أماكن وصولها
- 2 . تقديم التسهيلات الممكنة في الدوائر الجمركية
- 3 . توزيع البعثات المشتركة على الأماكن المخصصة للسكن
- 4 . تأمين وجبات الطعام وفقاً لطلبات وتقاليد البعثات
- 5 . تنظيم المراسلات من بريد وهاتف

6. تزويد البعثات بوسائل النقل لنقلها إلى الملاعب وغيرها من الأماكن للزيارات والرحلات
7. تزويد الملاعب بوحدة إسعاف كامل
8. تأمين الأجهزة والأدوات للمسابقات وتوفير العدد الكافي
9. وضع برنامج زمن لاستخدام الملاعب والأجهزة
10. القيام بالدعاية للدورة عن طريق شتى الوسائل
11. إعداد النشرات والتعليمات وتوزيعها
12. تزويد وكالات الأنباء والصحف والإذاعة والتلفزيون بنتائج المسابقات والمباريات
13. إعداد الملاعب للجماهير
14. تنظيم وتنفيذ بروتوكول الاستقبال الرسمي
15. ضمان النظام والأمن داخل الملاعب أثناء التدريب
16. تنظيم وموازنة ميزانية الدورة ومسك الحسابات والإشراف عليها.
17. توفير الميداليات التذكارية وميداليات الفوز

وعملية التنظيم تتناول تحديد اللجان التي توزع عليها الأعمال السابقة حسب طبيعة كل لجنة واختصاصها ويتوقف عمل كل لجنة على نوع الدورة وعدد الأنشطة الرياضية وعدد الفرق المشتركة وأيضا نوع التنظيم (دوري - خروج المهزوم -).

ويمكن تحديد اللجان المنظمة في الاتي مع مراعاة أنه يمكن دمج بعض اللجان مع بعضهم وهي :-

1. لجنة الشرف
2. اللجنة المنظمة
3. اللجنة التنفيذية
4. لجنة الاستقبال
5. اللجنة الطبية
6. لجنة مهرجان الافتتاح والختام
7. لجنة الدعاية والإعلان
8. اللجنة الفنية
9. اللجنة المالية
10. لجنة الإقامة والتغذية
11. لجنة إعداد الملاعب والأدوات
12. لجنة حفظ النظام
13. لجنة السكرتارية
14. لجنة الجوائز
15. لجنة الموسيقى
16. لجنة الوثائق
17. لجنة التذكر

لجنة الشرف :

تضم هذه اللجنة كبار الشخصيات التي ترعى الدورة .

اللجنة المنظمة :

وهي المسؤولة عن تنظيم وإدارة البطولة من البداية للنهاية وتمثل مسؤوليتها في الآتي :

اللجنة المنظمة للدورة مسؤولة عن تنظيم الدورة في كل الوجوه تتولى اللجنة تحديد موعد الدورة وبلدتها ، ونهايتها .

اللجنة التنفيذية :

(1) توزيع الاختصاصات والعمل على تلافي تداخلها

(2) تنسيق العمل بين اللجان

(3) إزالة المعوقات التي تواجه الدورة

لجنة الاستقبال والضيافة :

وهذه اللجنة مسؤولة عن اختيار الضيوف واستضافتهم وتمثل أعمال اللجنة في الآتي

1 . إذا كانت مدة الدورة أسبوعاً أو أكثر يمكن زيارة بعض أماكن من معالم البلدة

2 . إقامة الحفلات للتعارف والاستقبال وحفلات الترفيه والترفيه بعد انتهاء المباريات

3 . تعيين مندوب لكل فريق

4 . توزيع شارات الدورة على (اللاعبين - والإداريين - الخ)

لجنة الدعاية والإعلام :

(1) إرسال نشرات ودعوة الاشتراك للهيئات

(2) تولى كل شئون الدعاية التي تسبق الدورة

(3) الاتصال بهيئات الدعاية المختلفة

لجنة الحكام :

- 1 . توزيع الحكام على المباريات
- 2 . كتابة التقارير وإرسالها إلى لجنة المسابقات

لجنة الملاعب والأدوات :

- من أهم اللجان وأكثرها تأثيراً شفى نجاح أى دورة رياضية فبدون الأدوات والملاعب لا يمكن توفير فرص لنجاح الدورة وتتلخص أعمالها فى الاتى :
- 1 . إعداد كل ما يتعلق بالدورة من أدوات وملاعب مثل (حجرات - ودواليب خلع الملابس اللاعبين والحكام وبقية الإداريين والحمامات ودورات المياه) .
 - 2 . تخطيط الملاعب وإعدادها للممارسة

لجنة الإقامة والتغذية :

- 1 . الاتفاق مع المحلات التي تختارها الفرق تبعاً لرغبتها
- 2 . القيام بدراسة كل الأماكن التي يمكن استخدامها كمساكن للمشاركين فى الدورة (الفنادق - بيوت الشباب -)
- 3 . الإشراف على تحضير الوجبات الغذائية

اللجنة المالية :

- 1 . إعداد مشروع ميزانية الدورة ويوافق عليها من اللجنة التنفيذية
- 2 . شراء المستلزمات الضرورية للدورة
- 3 . ومراقبة نواحي الصرف المالي

لجنة الإشراف الطبي :

- وتختص تلك اللجنة بالفحص والتشخيص والعلاج الطبي .
- 1 . فحص الأعضاء المشتركين
 - 2 . تشخيص وعلاج الإصابات الرياضية أثناء البطولة
 - 3 . توفير العلاج الطبي وخاصة الإسعافات الأولية فى الملاعب
 - 4 . توفير وسيلة نقل سريعة للإصابات الخطيرة

اللجنة الفنية :

تتكون هذه اللجنة من مجموعة خبراء متخصصين في الألعاب الرياضية التي تتضمنها الدورة وتكمن اختصاصاتها في :

- 1 . تقييم الفرق المشتركة
- 2 . تحليل طرق اللعب المختلفة
- 3 . تحليل خطط التدريب المستخدمة

لجنة النظام :

ويشارك في اللجنة أعضاء من الهيئة المنظمة مع افراد الشرطة وذلك لتنفيذ الاختصاصات التالية :

- 1 . توفير الأمان للفرق إثناء النقل
- 2 . توفير الأمان للفرق إثناء المباريات
- 3 . حماية الحكام والمراقبين واللاعبين
- 4 . فصل الجماهير عن اللاعبين والحكام

لجنة التذاكر :

وهي اللجنة المسئولة عن طبع وبيع التذاكر ثم تصفية التذاكر المتبقية وتوريد المبالغ المالية المحصلة من قبل التذاكر في حساب الهيئة

لجنة السكرتارية :

وهي لجنة تتبع لمدير الدورة ويمكن أن تكون هناك سكرتارية عامة للدورة مسئولة عن حفظ جميع سجلات الدورة في ملفات خاصة بكل عمل وأيضا كتابة وتسجيل التقارير والبيانات الخاصة بكل ما هو متعلق بالدورة .

لجنة الوثائق :

وهي لجنة هامة تبدأ عملها دائما قبل البطولات ومن أهم أعمالها جمع البيانات الخاصة بكل الوفود المشتركة عن اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية .

وأیضا من مسؤولياتها الاحتفاظ بالسجلات عن البطولة من حيث التنظيم والمسئولية واللجان المنظمة وأماكن الممارسة ودليل الزيارات الخارجية وتسجيل كل ذلك في وثائق يمكن الاستعانة بها .

خامسا : القيام بالعمل :

بعد القيام بجميع الخطوات السابقة من توزيع اختصاصات ومسئوليات وتوفير الإمكانيات وإعداد البرامج يبدأ كل في ضوء اختصاصه وتهيئة الجو للقيام بالعمل .

سادسا : التقويم :

تبدأ هذه المرحلة مع بداية عمل كل لجنة ويجب على رئيس كل لجنة متابعة تنفيذ اختصاصات اللجنة التي يرأسها والتأكد من كل شي يسير في خطة الطبعي .

وعملية التقييم تعنى اكتشاف نقاط القصور ومحاولة علاجها واكتشاف نقاط القوة وحالة الحفاظ عليها وزيادتها قوة .

والتقويم لا يكون أن يتم في نهاية الدورة بل هي عملية تسير مع العمل ابتداء من البداية حتى النهاية ولا يجوز أن تتوقف ، وعلى ضوء التقويم يمكن الاستمرار أو التعديل فى الخطط أن احتاج الأمر .

وفى النهاية يتم كتابة التقارير الوافية عن كل الأعمال من البداية حتى النهاية

شروط الدورات الرياضية :

- هذه الشروط يجب أن توضح النقاط الآتية :
- اسم اللعبة ونوع الدورة أو البطولة والغرض منها :
- هل هي كرة سلة أو كرة يد أو في الملاكمة الخ

- هل هي علي مستوى النادي أو منطقة تعليمية أو منطقة من مناطق اتحاد اللعبة أو علي مستوى الجمهورية الخ

- هل الغرض منها تحديد الأول أو الثاني أو ترتيب المشتركين

وه الذي ينظم الدورة ومنه يحق له الاشتراك فيها:

- هل الهيئة التي تنظم الدورة نادي أو مدرس أو اتحاد الخ

- هل هي للناشئين وبذلك يكون هناك حدود للسنة

- هل هي بطولة تحت أي سنة

- هل هي مفتوحة أو غير محددة السنة

- هل هي للرجال أو السيدات

3- تواريخ ومواعيد الدورة

1. تاريخ فتح باب الاشتراك

2. تاريخ سحب القرعة

3. تاريخ بدء الدورة

4. تاريخ نهاية الدورة

4- الأماكن الخاصة بالدورة

- مكان إقامة الدورة

- مكان الاجتماعات التمهيدية.

- الملعب أو الملاعب .

- مكان الإقامة أو الأكل .

5- طريقة تنظيم الدورة

- هل ستجرى المباريات على طريقة الدوري الواحد أو خروج المغلوب

- كيفية احتساب النقاط .

- ماذا يحدث في حالة التعادل .

- ما هي الجزاءات للانسحاب والتأخير .

تنظيم وإدارة الحفلات الرياضية

تعتبر الحفلات والمهرجانات الرياضية مظهرًا هامًا من مظاهر الحياة الرياضية للدولة وسواء أقيمت الحفلة على مستوى الدولة أو على مستوى المحافظة أو الهيئة فأنه تقام لتحقيق أغراض معينة نذكر منها ما يلي :

- 1 . إظهار مدى تقدم التربية الرياضية في الدولة أو المحافظة أو الهيئة
- 2 . تقديم كل ما هو جديد أو مستحدث من مظاهر التربية الرياضية بقصد نشر الثقافة والوعي الرياضي بين الأفراد .
- 3 . توثيق العلاقات وتوسيع المفاهيم بين الهيئات والمسؤولين وأولياء الأمور وخاصة الرياضيين .
- 4 . الاحتفالات بالمناسبات العامة .
- 5 . في مراكز الخاصة بالمعاقين تعمل على تدريب وتأهيل المعاقين بعض الصفات مثل النظام .
- 6 . إشباع رغبات المعاقين النفسية .
- 7 . يعتبر نشاط ترويجي للمعاقين .
- 8 . المشاركة الاجتماعية للمعاقين .

وتختلف الحفلات الرياضية من حيث المستوى والحجم والمكونات باختلاف الغرض من إقامتها ويمكن تصنيف تلك الحفلات إلى الآتي :

- (1) حفلات عامة
- (2) حفلات المحافظات
- (3) الحفلات المدرسية

الأسس الواجب مراعاتها عند تنظيم الحفلات والمهرجانات والدورات الرياضية

هناك أسس هامة يلزم مراعاتها عند تنظيم الحفلات والدورات الرياضية لتحقيق أغراضها ولضمان نجاحها أهمها ما يلي :

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| - الملاعب | - الأدوات |
| - حجرات الملابس | - الحمامات ودورات المياه |

- الرياضي	- الزمن
- الملابس	- البرنامج
- الدعابة	- إعلان النتائج
- حفظ النظام	- الحكم
- الختام	- الجوائز

أغراض الدورات الرياضية

1. تطوير طرق التدريب والارتفاع بالمستوى الفني للأداء الرياضي .
2. الاهتمام بالمهارات العقلية .
3. اكتساب ونمو الصحة المتأمله وتوازن الشخصية وتكاملها .
4. النمو الاجتماعي .
5. ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة .
6. تنمية النضج النفعالي .
7. تدريب الصفات الأخلاقية الايجابية .
8. حسن قضاء وقت الفراغ .

المراجع

- 1 . اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس) د.أ / كمال عبد الحميد د.أ / محمد صبحي
- 2 . أساسيات التمرينات البدنية الدكتور : محمد إبراهيم شحاتة الدكتور : محروس محمد قنديل الدكتور : احمد فؤاد الشاذلي
- 3 . مدخل التربية الرياضية د.أ / مكارم حلمي أبو هرجه د.أ / محمد سعد زغلول الدكتور ايمن محمود عبد الرحمن
- 4 . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي الدكتور : محمد صبحي حسنين ، الدكتور : احمد كسرى معاني
- 5 . محاضرات غير منشورة / خالد كامل جمعية الحق في الحياة / القاهرة
- 6 . إبراهيم احمد سعيد القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعين تحت 12 سنة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس 199 .
- 7 . أسس الترويح والتربية الترويحية الدكتور : تهناني عبد السلام
- 8 . أوقات الفراغ والترويح الدكتور : عطيات محمد خطاب
- 9 . محاضرات غير منشورة الدكتور : اشرف مرعى
- 10 . الدكتور / إبراهيم درويش الإدارة العامة للنظرية والممارسة
- 11 . الدكتور / إبراهيم عبد المقصود التنظيم والإدارة في التربية الرياضية القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب 1981
- 12 . الدكتور على عبد المجيد عبده الأصول العلمية للتنظيم والإدارة ط4 ، القاهرة دار النهضة العربية 1966
- 13 . الدكتور على عبد المجيد عبده الأصول العلمية للتنظيم والإدارة ط6 القاهرة مطابع سجل العرب 1971

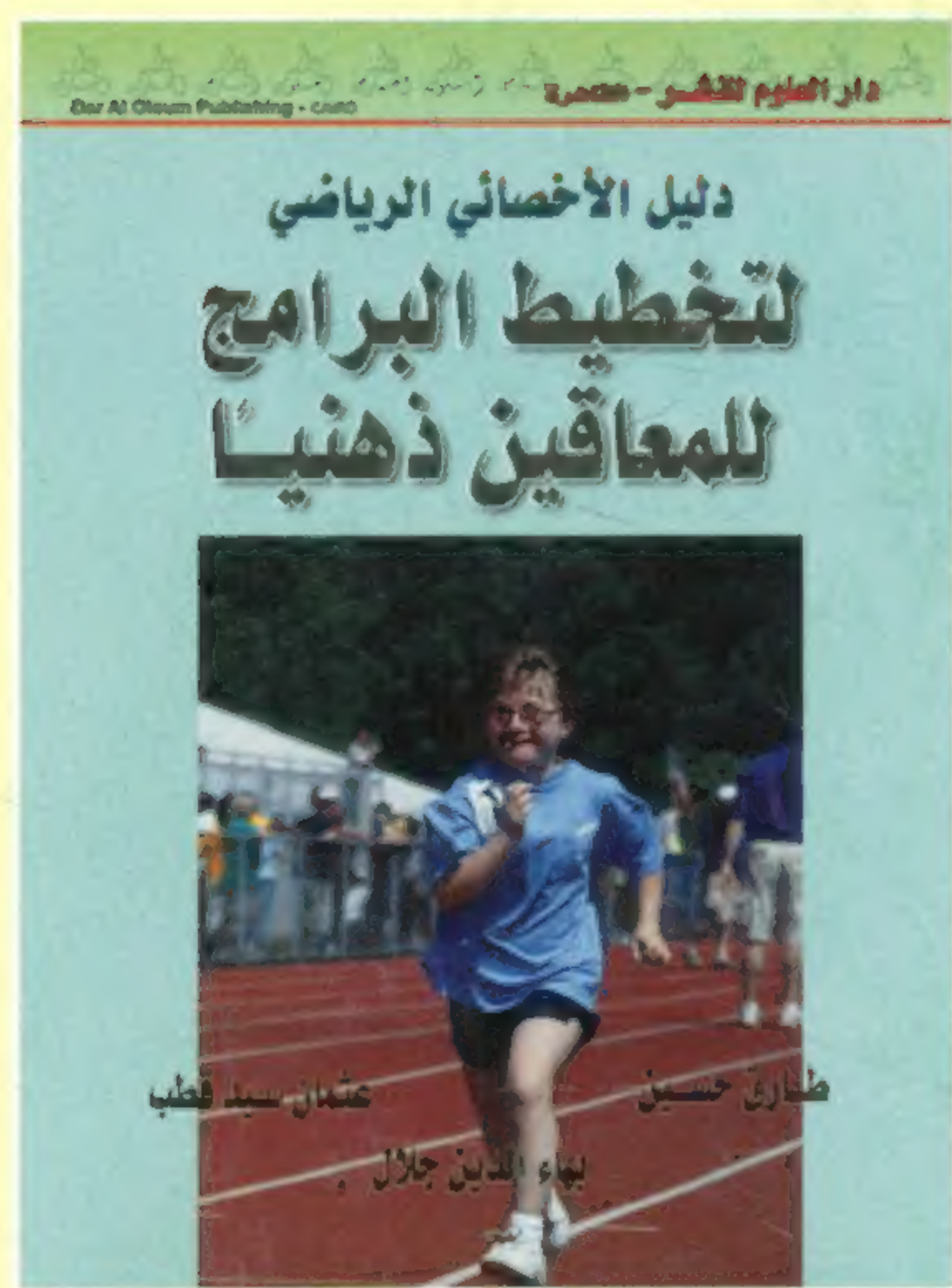
- 14 . الدكتور على محمد عبد الوهاب إدارة الأفراد - منهج تحليلي - المنظمة والإدارة والناس ط2 القاهرة مكتبة عين شمس 1975
- 15 . الدكتور عمرو غنايم ، الدكتور / على الشرقاوى تنظيم وإدارة الأعمال الأسس والأصول العلمية - بيروت إدارة النهضة العربية 1980

فهرس المحتويات

5	المقدمة:
9	الفصل الأول: طرق التدريس
11	• ماهية طرق التدريس
11	• خصائص التدريس
12	• مراحل التدريس
12	• اختيار طرق التدريس
12	• الشروط الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية
13	• العناصر الأساسية للتعلم الجيد
15	• تقسيمات الأهداف
17	• مكونات درس التربية الرياضية
18	• تقسيمات درس التربية الرياضية
20	• شكل كتابة الألعاب الصغيرة
22	• التعرف على أوضاع التمرينات
24	• العوامل التي تساعد التربية الرياضية فزي تحقيق لهدافها
24	• أغراض التربية البدنية العامة بالإضافة للفئات الخاصة
24	• دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال
25	• عناصر اللياقة البدنية
27	• فوائد اللياقة البدنية
29	الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة
31	• ماهية الألعاب الصغيرة
32	• أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة

32	• إغراض الألعاب الصغرة
35	• مميزات الألعاب الصغرة
35	• أسس الواجب توافرها في الألعاب الصغرة
36	• بعض الأمثلة للألعاب الصغرة
51	الفصل الثالث: المقاييس الجسمفة (الانثروبومترفة)
53	• المقدمة
54	• القياسات الانثروبومترفة الشائعة في التربة الرفاضفة
55	• الأعراض
56	• الأعماق
56	• المحيطات
56	• سمك الدهن
75	الفصل الرابع: استمارة تقييم تجرففة للأداء الحررف
77	• من عمر (12 سنة - 18 سنة)
96	• من عمر (6 سنوات - 12 سنة)
111	الفصل الخامس: التروفر والنشاط الرفاضف
113	• مقدمة
113	• خصائص النشاط التروفر
114	• فوائد التروفر أهمففة
114	• دور التروفر للمعاقف
115	• نظرفات اللعب
115	▪ نظرفة الطاقة الزائفة (سبنسر وشفر)
115	▪ نظرفة الإعداد للعمل أو الفرزة
116	▪ نظرفة الاستحمام (لازاروس)
116	• ألعاب بدون لعب
117	• أهداف اللعب فوائد
118	• التطور التاريخف للتروفر

120	• البرامج الرياضية للمعاقين
121	• تصميم برنامج ترويجي للمعاقين ذهنياً
123	• الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنياً
123	• بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج الترويجي للمعاقين ذهنياً
124	• بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويجي للمعاقين ذهنياً .
124	• ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ البرنامج الترويجي مع المعاقين ذهنياً
125	• أنواع الأنشطة الترويجية في وقت الفراغ
139	الفصل السادس : التنظيم والإدارة
141	• ماهية الإدارة
142	• تعريف الإدارة
143	• أهمية دراسة الإدارة
144	• المراحل الرئيسية لتنظيم وإدارة دورة رياضية
145	• اللجان المنظمة
150	• شروط الدورات الرياضية
152	• تنظيم وإدارة الحفلات الرياضية
152	• الأسس الواجب مراعاتها عند تنظيم الحفلات والمهرجانات الرياضية
153	• أغراض الدورات الرياضية
155	• المراجع



ISBN 977-380-242-0



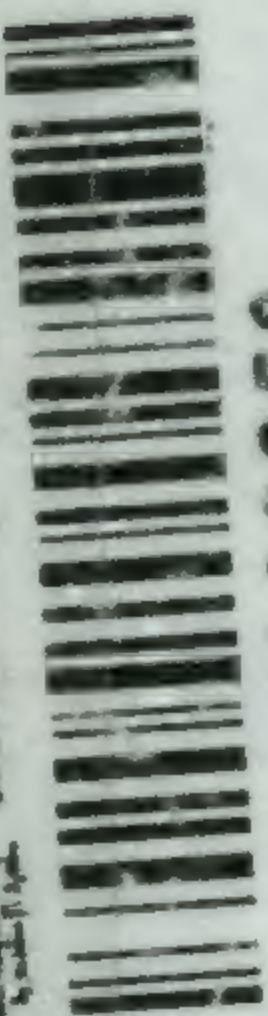
9 789773 802424

دار العلوم للنشر - القاهرة

www.dareloloom.com

087
68

Biblioteca Alexandrina



1202250

SAMER'S DES